

S É R G I O C O S T A

NOSSA MENTE MENTE

EDITORA
 **brilho**
coletivo



Copyright © 2021 por Sérgio Costa
Nossa mente mente

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. Nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização do autor.

Sérgio Costa

1ª Edição

1ª tiragem - Agosto de 2021

Edição

Editora Brilho Coletivo

Revisão: Renata Rosa

Diagramação: Bella Diagramação

Capa: Bella Diagramação

ISBN - 978-65-89417-47-7

CIP – (Cataloguing-in-Publication) – Brasil – Catalogação na Publicação

Ficha Catalográfica feita na editora

Sérgio Costa

Nossa mente mente / Sérgio Costa

1 ed. São Paulo, Editora Brilho Coletivo, 2021

140 p.; 21cm (Broch.);

ISBN 978-65-89417-47-7

CDD B869

Índice para catálogo sistemático

1. Literatura 2. Literatura brasileira I. Título

Brilho Coletivo

Av. Paulista, 1765 – 7ª Andar – Bela Vista – São Paulo-SP – CEP: 01.311.930

WhatsApp: 11 9-5078-1506

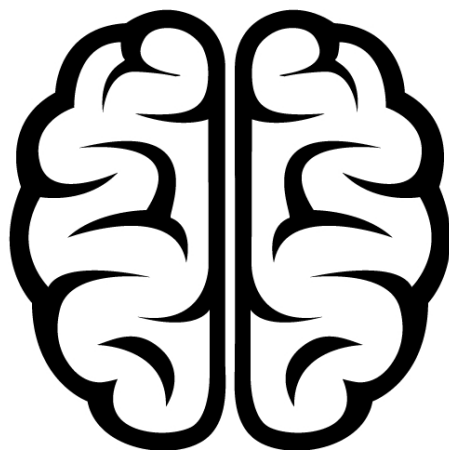
contato@editorabrilhocoletivo.com.br

Dedico este livro ao meu pai, Pedro, pelo exemplo de vida que foi. À minha mãe, Lurdes, pela força que sempre demonstrou em meio às adversidades. Aos meus irmãos, Paulo e Vanessa, por tantas experiências compartilhadas. À minha esposa, Aline, por sempre estar ao meu lado nos bons e maus momentos. Ao meu filho, Pedro, por ser o motor que me impulsiona a tentar ser uma pessoa melhor a cada dia. E a todas as pessoas que passaram pela minha vida e contribuíram de diversas formas para que ela se tornasse mais especial.

Sumário

1. [Hora de acordar](#)
2. [Espelho, espelho meu](#)
3. [Penso, logo existo](#)
4. [De volta para o passado](#)
5. [Fábrica de pensamentos](#)
6. [Música chiclete](#)
7. [Nem tudo é o que parece](#)
8. [Sexo, AIDS e rock n'roll](#)
9. [Leilão mental](#)
10. [Mayday](#)
11. [O outro lado da moeda](#)
12. [No limite](#)
13. [TAG ou TOC](#)
14. [Confronto](#)
15. [Hora de Dormir](#)
16. [Sobre o Autor](#)

Nossa mente mente tão bem que pode nos levar a acreditar, com incontestável certeza, em coisas que só existem em nossa cabeça.



Hora de acordar

Sabe quando você acorda com alguma preocupação rondando a cabeça e, por mais que seu corpo necessite de descanso, sua mente insiste em não deixar você voltar a dormir? Sei que é absolutamente normal apresentar certa dificuldade para relaxar quando estamos às vésperas de um grande acontecimento ou passando por alguma turbulência em nossas vidas, mas houve uma época em que noites assim começaram a se tornar mais regra que exceção para mim – independentemente da gravidade ou urgência do problema em questão.

E para piorar, a inundação de preocupações que me invadia ao despertar virava um verdadeiro tsunami ao longo do dia. Parecia que minha mente tinha se tornado uma imensa feira pública, daquelas em que a poluição sonora é tão grande que fica difícil escutar a própria voz. Eu me sentia cada vez mais esgotado, tanto mental quanto fisicamente. Minha mente estava afetando não apenas meu sono, mas minha qualidade de vida de uma forma geral.

Mente e corpo estão interligados em diversos níveis. Nossa mente é tão poderosa que seu mau funcionamento não reflete apenas em noites mal dormidas ou em transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Alguns incômodos físicos, como mau funcionamento intestinal ou dor nas costas também podem estar relacionados a causas emocionais. Sabe aquela frase que diz “mente sã, corpo sã”? É por aí.

Eu precisava, portanto, em nome de minha saúde física e mental, me livrar de algumas preocupações que me acompanhavam.

Comecei a procurar na internet algo que pudesse me ajudar neste sentido. Não encontrei. Ou melhor, encontrei diversas matérias apresentando técnicas “infalíveis”, mas nada parecia funcionar para mim. Contudo, durante essa busca frustrada, me deparei com uma informação que chamou minha atenção: **As pessoas estão se tornando mais preocupadas a cada dia.**

De fato, vivemos em uma época de incertezas. Há preocupações em relação ao aquecimento global, ao futuro político do país, ao caos econômico que pode ser ocasionado pela próxima bolha financeira, à próxima pandemia que pode surgir, etc, etc, etc. O curioso é que, apesar de termos a sensação de que o mundo está ficando pior a cada ano, a era atual é uma das mais tranquilas entre as quais a humanidade já viveu.

Em séculos passados, você teria sorte se passasse dos trinta anos de idade. A expectativa de vida era baixíssima. Além das guerras e pestes frequentes, maior parte da população vivia em condições precárias. Você seria um felizardo se tivesse ao menos comida suficiente e um teto seguro para abrigar sua família. Hoje em dia, entretanto, você pode se deitar em uma cama confortável com um controle remoto na mão para reclamar da vida enquanto assiste a uma nova série na Netflix.

Então, partindo do ponto de vista histórico, esta deveria ser a época em que as pessoas estariam menos preocupadas e não o contrário. Porém, à medida que os problemas externos foram sendo superados por conta da evolução e a qualidade de vida, de forma geral, melhorou, alguns problemas internos foram sendo evidenciados.

Realmente, fica mais difícil encontrar tempo para refletir sobre questões existenciais quando inimigos podem nos atacar a qualquer momento ou quando precisamos sair para caçar nosso alimento. Quanto menos problemas externos existem, mais ficamos face a face com nossos problemas internos. E não precisamos viajar ao longo da história para chegar a esta constatação. Nos dias atuais, os casos de suicídio vêm aumentando de forma mais significativa justamente nos países com alto IDH – Índice de Desenvolvimento Humano. Em países com baixa qualidade de vida, a população está mais preocupada com questões

práticas do que dando vazão a problemas gerados pela mente.

Há, no entanto, outros dois fatores que fazem com que, mesmo que a era atual seja uma das mais tranquilas para se viver, paradoxalmente, seja a que mais trouxe à tona nossas inseguranças.

O primeiro deles é o acesso à informação.

Antigamente, poderia estar havendo uma carnificina no povoado vizinho ou uma epidemia dizimando uma população inteira do outro lado do globo sem que tomássemos conhecimento. Agora, ficamos sabendo de um desastre em qualquer lugar do mundo de forma quase instantânea. O resultado disso é que somos a todo instante bombardeados com notícias sobre violência, acidentes, doenças e demais acontecimentos que sempre existiram, mas que passamos a acompanhar em tempo real de alguns anos para cá.

O segundo fator que trouxe à tona nossas inseguranças é a instabilidade da era atual.

No passado, havia uma maior estabilidade – tanto no aspecto bom quanto no ruim. Pessoas nasciam e morriam sem perceber quase nenhuma alteração no mundo à sua volta. Isso fazia com que, apesar de mais perigoso, o mundo parecesse um lugar mais previsível. Atualmente, acontece o contrário. De uma década para outra são visíveis as mudanças, tanto no aspecto tecnológico, quanto cultural. As coisas mudam tão rapidamente que ficamos inseguros em relação ao que o futuro nos reserva.

É como se antes andássemos sobre lama, mas soubéssemos que o passo seguinte nos levaria a mais lama. Hoje, andamos sobre porcelanato, mas convivemos com a sensação de que o próximo passo nos levará a um precipício.

Esses fatores parecem estar contribuindo para que as pessoas se sintam mais vulneráveis e algumas preocupações floresçam. E todas as preocupações têm uma coisa em comum: começam com um simples pensamento, aparentemente inofensivo, que, muitas vezes, se inicia com duas pequenas palavras: “e se...?”.

E se eu estiver com uma doença grave? E se aquela pessoa não gostar de mim? E se eu passar vergonha durante a apresentação? E se eu sofrer um

acidente? E se a raça humana for exterminada? E se eu me arrepender? E se... E se... E se...

Esses pequenos pensamentos podem crescer de tal forma em nossas mentes que em pouco tempo são capazes de abalar nosso organismo de uma forma geral.

Era isso que estava acontecendo comigo. Eu estava cheio de “e se...”. E, na maior parte das vezes, eles eram relacionados a temores de doenças e acidentes – envolvendo a mim ou a pessoas próximas.

Analisando racionalmente, algumas das preocupações que permeiam nossa mente fazem sentido – afinal, todos estão sujeitos a adversidades. Doenças e acidentes, por exemplo, podem cruzar a vida de qualquer um quando menos se espera. Qual mãe não se preocupa quando o filho sai para uma festa e não retorna na hora marcada?

O problema é que, certas vezes, nos vemos diante de preocupações improváveis ou infundadas. Um filho que prometeu estar em casa na hora marcada e está atrasado há horas sem que ninguém saiba seu paradeiro, pode dar início a uma preocupação fundamentada. Mas se preocupar porque o filho se atrasou cinco minutos em relação à hora estipulada, definitivamente não é algo que deveria ocupar nossa mente.

Comecei a perceber que, cada vez mais, estava me preocupando com questões improváveis ou infundadas e me sentia um completo idiota por comprometer até mesmo noites preciosas de sono vagando mentalmente entre cenários tortuosos que dificilmente iriam se concretizar.

Eu queria me livrar de tais pensamentos, mas não conseguia. Era como se eu tivesse me tornado uma espécie de preocupado compulsivo – nem sei se de fato este termo existe, mas era assim que me sentia.

Algumas preocupações passaram a ocupar um espaço tão grande em minha vida, que norteavam até mesmo escolhas simples do dia a dia. Foram diversas as situações que evitei e as decisões que tomei por medo de que algum temor saísse da minha mente e se concretizasse no mundo real.

Eu não sabia se esse incômodo proporcionado por minha mente era algo comum a outras pessoas ou se tratava de uma particularidade minha. Perceber se a estatura de alguém está dentro da média é fácil. Mas como

fazer isso com características que não podem ser vistas e que nem sempre as pessoas expõem?

Interessante seria fazer um intercâmbio de mentes. Dessa forma, após intercambiar por algumas cabeças, seria possível constatar se nossa forma de pensar está dentro da média ou não. Talvez, verificássemos que alguns pensamentos que nos incomodam são recorrentes em outras mentes e que alguns pensamentos que consideramos normais, são normais apenas em nossas cabeças.

Infelizmente, intercâmbios mentais não são possíveis e, em se tratando da mente humana, a nossa continua sendo a única referência que temos. Sendo assim, não havia melhor opção além de tentar eu mesmo entender a raiz de alguns pensamentos que me incomodavam. Para isso, comecei a me fazer alguns questionamentos, tais como:

- A partir de quando alguns medos e preocupações se tornaram tão presentes em minha vida?
- Por que algumas preocupações, mesmo que improváveis ou infundadas, me causam tanto desconforto?
- Será que é uma particularidade minha ou outras pessoas também se sentem escravas de alguns pensamentos?

Com essas perguntas em mente, passei a resgatar memórias que construí ao longo da vida na tentativa de montar um quebra-cabeça que me permitisse respondê-las.

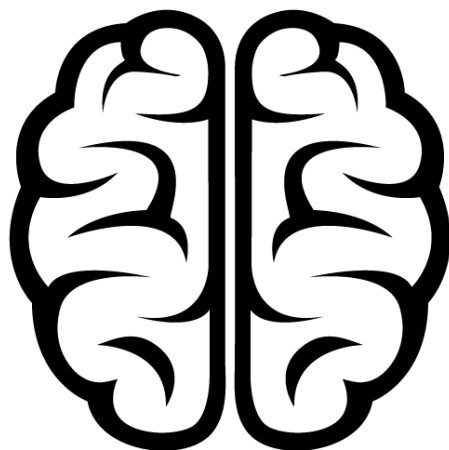
Comecei também a procurar informações que me ajudassem a compreender melhor o funcionamento da mente humana e o motivo pelo qual certos pensamentos insistiam em me atormentar por mais que eu tentasse afastá-los.

Durante esse processo, tive a oportunidade de conhecer pessoas que revelaram travar lutas internas com alguns pensamentos – o que me fez perceber que o que eu sentia era mais comum do que imaginava. Para algumas dessas pessoas, inclusive, o teor e a intensidade de determinados pensamentos chegaram a provocar sérios danos em suas vidas pessoal e profissional.

E foi justamente pensando no impacto negativo que certos pensamentos podem provocar na vida de alguns indivíduos que decidi escrever este

livro.

Não tenho aqui a pretensão de abordar todas as nuances que envolvem o complexo funcionamento da mente humana e nossa peculiar fábrica de pensamentos – nem mesmo os estudiosos da mente conseguiram decifrar todos os mistérios por trás de nossa caixa encefálica. Sou apenas uma pessoa comum que, assim como tantas outras, sente na pele – ou melhor, na mente – o incômodo que alguns pensamentos podem trazer e que aprendeu desde muito cedo que nossa mente não é tão confiável quanto parece.



Espelho, espelho meu

Sabe aquela sensação que se tem quando repetimos – mesmo que apenas mentalmente – uma palavra tanta, mas tantas vezes, que por alguns instantes ela passa a soar estranha? Essa sensação é chamada de *satisfação semântica* e ocorre porque, por mais que uma palavra seja conhecida, após repeti-la algumas dezenas de vezes de forma acelerada, nossa mente, por uma pequena fração de tempo, não consegue concluir a conexão entre o significado da palavra e o som que ela produz. Daí a impressão de que a palavra não soa familiar.

Sensação parecida é possível experimentar quando se olha fixamente no espelho por um período considerável de tempo. Parece que, mesmo que por um breve instante, a impressão que se tem é a de que não conhecemos inteiramente aquela pessoa refletida.

É impressionante como palavras que utilizamos diariamente e até mesmo nossa própria imagem possam ser capazes de causar esse sentimento de estranheza quando silenciemos tudo o que está ao redor e focamos nossa mente apenas nelas.

Quando decidi montar meu quebra-cabeça à procura de respostas que me fizessem entender um pouco as raízes de alguns temores que me acompanhavam, me deparei com algumas lembranças que me causaram este tipo de estranheza, mas que foram fundamentais para me ajudar a entender quem sou.

Algumas dessas lembranças me fizeram perceber que – mesmo que nem sempre tivesse me dado conta – pensamentos que pareciam querer me sabotar estiveram presentes em vários momentos da minha vida.

Eu não entendia por que esses pensamentos apareciam nem por qual razão não conseguia me livrar deles. Qualquer pessoa que me procurasse com as mesmas preocupações, colheria conselhos e orientações para que não se deixasse atormentar. Então, por que eu – sabendo da inutilidade de alimentar pensamentos acerca de fatos sobre os quais não tenho controle e que, muitas vezes, são improváveis de acontecer – não conseguia me libertar?

Ao longo dos anos percebi que alguns pensamentos surgem contra a nossa vontade e não nos deixam com facilidade. São os chamados pensamentos intrusivos. Eles têm esse nome porque se comportam como verdadeiros intrusos que invadem nossa mente e recusam-se a sair por mais que solicitemos. Você pode chamá-los por outros nomes se assim desejar. Alguns os chamam de limitantes, desagradáveis, invasivos, incômodos, repulsivos, indesejados, disfuncionais, obsessivos ou negativos. São muitas as opções para tentar descrever em uma única palavra o desconforto que causam. Mas independentemente da nomenclatura que recebem, não é tarefa fácil fazer com que nos deixem em paz.

Se fosse tão simples como divulgam alguns *coachs*, bastaria comprar livros de autoajuda e acompanhar algumas palestras que, em pouco tempo, estaríamos livres deles como em um passe de mágica. No entanto, ao contrário do que comumente se prega, o processo para diminuir o impacto de alguns pensamentos, na maior parte das vezes, é lento e individualizado. Afinal, cada um tem uma estrada própria a percorrer. E, além da estrada de cada um ser distinta, também é diferente o veículo que cada um utilizará em sua jornada.

Lembro que aprendi a dirigir em um Fusca e, nas primeiras aulas, cometi alguns erros banais. Mas conforme fui aprimorando minhas habilidades como motorista, passei a conduzir aquele carrinho com destreza, a ponto de estacioná-lo em garagens apertadas com uma precisão quase cirúrgica.

Depois de algum tempo, troquei meu velho Fusca por um Santana. O Santana era um veículo superior em diversos aspectos. Não demorou

muito, porém, até que eu arranhasse o lado direito de sua lataria ao tentar estacioná-lo na mesma garagem onde já tinha manobrado inúmeras vezes meu carro anterior com extrema facilidade.

O Santana me proporcionava mais conforto que o Fusca, entretanto, por ter dimensões maiores, era mais difícil manobrá-lo em pequenos espaços. Da mesma forma que os dois veículos possuíam características diferentes, cada pessoa tem características próprias. Sendo assim, a experiência de cada ser humano é única e não existe fórmula que possa ser aplicada a todos de maneira uniforme. Cabe a cada um tentar conhecer os pontos fortes e fracos do “veículo” que possui e estar atento para todos os obstáculos da estrada que irá percorrer.

Mas como saber quais são os nossos pontos fortes e fracos?

Parece uma tarefa fácil, mas não é tão simples assim. Na realidade, maior parte das pessoas possui uma visão distorcida sobre si mesmas. Muitos Fuscas se consideram Santanas e vice-versa. Não que isso seja necessariamente um problema. Mas se realmente estamos dispostos a nos conhecer melhor, é importante tentar enxergar quem somos na essência.

Um exercício que pode ser útil é justamente observar nossa imagem refletida no espelho. Não me refiro àquele olhar rápido e superficial enquanto escovamos os dentes ou penteamos o cabelo. Falo de tentar penetrar no olhar da imagem refletida ao ponto de nosso próprio reflexo causar estranheza. Estranheza esta que se faz necessária para que possamos nos observar com um novo olhar e, desta forma, perceber detalhes que só uma intimidade profunda pode proporcionar.

Cada um é seu próprio referencial. É difícil perceber no outro características que não podem ser vistas e nem sempre sabemos as lutas internas que cada um trava. Eu mesmo sei que inúmeras pessoas que passaram pela minha vida sequer perceberam que, em alguns momentos – apesar de meu corpo estar presente – minha mente divagava entre cenários indesejados.

Ao analisar alguns indivíduos, é relativamente fácil dividi-los em grupos levando em consideração as particularidades físicas de cada um. Contudo, a missão se torna quase impossível se for preciso separá-los conforme os tipos de pensamento que estão tendo se estes indivíduos não os desejarem

expor.

De fato, não é possível identificar o que se passa na cabeça de uma pessoa apenas observando-a. O mais próximo que se consegue é – através da linguagem corporal – perceber sinais de timidez, irritação, alegria ou outro sentimento qualquer que fique evidenciado em seus gestos. Mas isso é muito pouco perto da infinidade de detalhes que podem estar povoando a mente da pessoa analisada.

Agora, imagine se você fosse capaz de ler mentes...

Isso te traria vantagens em diversas situações, mas você também se depararia com algumas surpresas desagradáveis. Afinal, nem sempre falamos o que pensamos e, provavelmente, você se decepcionaria ao descobrir pensamentos obscuros de pessoas que julga conhecer bem.

A verdade é que nossas atitudes e falas refletem muito pouco o que está em nossa mente. Em algumas situações, inclusive, elas destoam de nossos pensamentos.

Certa vez, fui convidado por um amigo para assistir a uma palestra sobre inteligência emocional. No *hall* do hotel onde a palestra aconteceria, me deparei com uma senhora cujo olhar e gestos determinados transpareciam uma autoestima elevada, daquelas difíceis de atingir. Pensei imediatamente que ela seria uma das palestrantes do evento. Porém, tão logo a palestra começou, constatei que, assim como eu, se tratava apenas de uma convidada. Até aí tudo bem. Surpresa maior tive algumas horas depois, durante uma dinâmica de grupo, ao testemunhar aquela mesma senhora se desmanchar em lágrimas relatando medos e inseguranças que a afligiam. Aquela mulher, em seu momento de desabafo, em nada se parecia com a que eu tinha visto no *hall* do hotel.

Muitas vezes julgamos conhecer os outros pela aparência, mas a aparência nem sempre reflete nossa essência.

Certamente, ficaríamos surpresos ao constatar que algumas pessoas que exalam felicidade, travam uma luta interior para não transparecer algumas frustrações em seus gestos. Ou ainda que algumas pessoas que consideramos arrogantes, são cheias de inseguranças e tendem a afastar as pessoas, não por se sentirem superiores, e, sim, por medo de se decepcionarem.

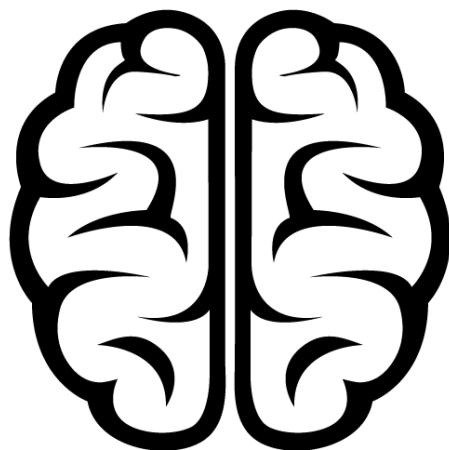
Ao contrário do que possa parecer em um primeiro momento, essa aparente incompatibilidade entre o que se passa em nossa cabeça e nossa forma de agir não é um defeito de personalidade. A capacidade que temos de filtrar os pensamentos que merecem repercussão no mundo real dos que precisam ficar trancafiados em nossa mente é extremamente útil para uma melhor convivência em sociedade.

De forma geral, valorizamos a sinceridade e a transparência, mas a verdade é que nem sempre o que pensamos convém ser externado. Você, por exemplo, deixaria que outras pessoas tivessem livre acesso a seus pensamentos mais íntimos? Deixaria que alguém, por mais próximo que fosse, acessasse todos os arquivos que constam em sua mente?

Como diz o dito popular: “cada cabeça é um mundo”. A boa notícia é que temos a chave deste mundo e ninguém tem a cópia dela. Os outros só tomam conhecimento dos pensamentos que permitimos que saibam.

Mas se é possível camuflar nossa essência, como saber se realmente conhecemos quem está ao nosso lado?

A resposta é: não conhecemos. Pelo menos não inteiramente. E, apesar do que possa parecer, isso não é um problema. Para falar a verdade, talvez nem você se conheça. É possível que, em determinada situação, você tenha tido uma reação que não esperava. Ou ainda que, em algum momento, tenha se surpreendido ao fazer algo que sempre criticou. Tudo bem, isso acontece. Não nos conhecemos tão bem como imaginamos. Afinal, um simples olhar mais atento em nossa imagem refletida no espelho pode ser capaz de nos fazer repensar quem realmente somos.



Penso, logo existo

Tem uma grande chance de você já ter visto em algum lugar a frase título deste capítulo. Ela é de autoria do filósofo francês René Descartes e está no livro *Discurso do Método*, de 1637. Para Descartes, a nossa capacidade de pensar é o que possibilita termos consciência de nossa existência.

Isso quer dizer que, se fosse possível acionar um botão que fizesse nossa fábrica de pensamentos parar, o resultado seria semelhante a acionar um botão que nos fizesse deixar de existir, visto que não haveria mais existência consciente.

Uma vida sem pensamentos seria uma vida estéril, mesmo que fisicamente estivéssemos vivos.

Pensar não é uma exclusividade dos seres humanos. Animais também pensam. Alguns, inclusive, possuem uma capacidade impressionante para aprender pequenos truques. No entanto, pensar a ponto de ter consciência da própria existência é uma característica exclusiva dos seres humanos. E, apesar desta característica ser mais que suficiente para dar um significado todo especial à existência humana, não é apenas ela que diferencia nossa forma de pensar da forma de pensar dos animais.

A palavra *pensar* vem do latim “pensare” e significa avaliar o peso de algo. Nós, humanos, estamos a todo instante avaliando o peso das informações que nos cercam. Nenhuma outra espécie consegue formular

pensamentos de forma tão aprimorada quanto a nossa. Além disso, somos capazes de nos aperfeiçoar ao longo da história filtrando as informações mais úteis das gerações passadas para repassar para as gerações futuras – ao contrário dos animais que precisam adquirir conhecimento quase do zero a partir de cada nova geração.

Mas assim como devemos nosso avanço intelectual à nossa peculiar forma de pensar e de transmitir conhecimentos, também é “mérito” dela todos os medos, dúvidas e angústias próprias dos seres humanos.

Animais não se preocupam com suas carreiras, com a opinião alheia e tampouco com a situação política do país. Somos o único ser vivo que, através do pensamento, consegue imaginar realidades alternativas para questões reais ou imaginárias. E, diferentemente dos animais, que focam quase inteiramente no presente, nós vivemos devaneando entre passado, presente e futuro.

Essa visão ampla dos seres humanos nos permite aprender com o dia de ontem para nos preparar para o dia de amanhã de uma forma mais aprimorada que qualquer outra espécie. Por outro lado, esta habilidade de viajar mentalmente entre tempos distintos, faz com que estejamos mais propensos a adentrar por zonas perigosas da mente, visto que, no passado, estão lembranças que podem gerar sentimentos como culpa e arrependimento, e, no futuro, estão projeções capazes de gerar medo e preocupação.

Não é de se espantar, portanto, que uma relação não saudável com nosso passado tenha potencial para gerar quadros depressivos, assim como excesso de futuro em nossas mentes seja o pontapé inicial para crises de ansiedade.

Infelizmente, não é possível acorrentar nosso pensamento no presente, levando-o para passear no quintal do passado ou no jardim do futuro apenas quando convém. Nosso pensamento é um animal livre que transitará por onde quer na hora que bem entender. E, além de livre, ele é único. Cada ser humano possui uma forma particular de pensar, o que faz com que cada um de nós possua uma percepção própria em relação à realidade que nos cerca. Da mesma forma que não há duas pessoas com a mesma impressão digital, não há duas pessoas com a mesma percepção de mundo.

Ao longo da vida, você encontrará pessoas que pensam de forma semelhante à sua em relação a alguns aspectos, mas elas dificilmente pensarão exatamente igual a você sobre tudo. Nossos medos, angústias, sonhos e memórias são únicos e intransferíveis. Nossa mente é como uma enorme biblioteca onde estão guardadas todas as experiências e informações que acumulamos ao longo da vida. E, como o acervo de cada ser humano é exclusivo, não existem duas bibliotecas iguais.

Acontece que, ao contrário das bibliotecas convencionais, os títulos que constam em nosso acervo não estão separados por gênero ou por qualquer outra forma de arquivamento que torne mais fácil localizá-los. Nossa mente é uma bagunça. Não é raro requisitarmos algum arquivo e não conseguirmos encontrar. Daí vem a famosa sensação de “dar um branco” na mente. Isso não significa, contudo, que a informação que solicitamos desapareceu. O arquivo está lá guardado em algum lugar de nossa biblioteca, e nada impede que seja localizado quando a gente menos espera.

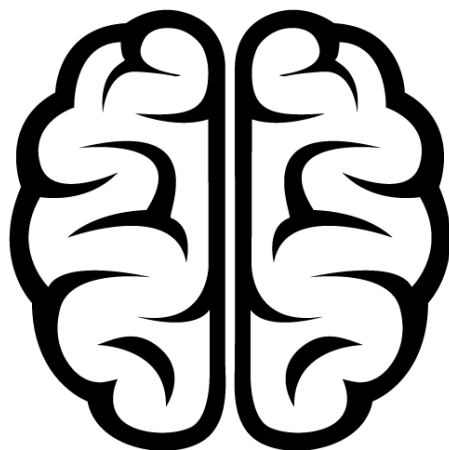
Você já deve ter se deparado com alguma questão que não conseguiu resolver em determinado momento, e que, posteriormente, quando já não estava mais pensando a respeito, lembrou a resposta. Ou então já tentou recordar sem sucesso o nome de alguém e, tempos depois, enquanto fazia uma atividade qualquer, o nome veio à cabeça. O fato de nem sempre conseguirmos localizar as informações que precisamos no momento que desejamos é apenas uma das formas de nossa mente nos mostrar que não estamos no controle. Algumas vezes, inclusive, ela nos surpreende com pensamentos que não desejamos em determinado momento – ou, até mesmo, com pensamentos que não desejamos em momento algum.

É como se nossa mente fosse um animal selvagem e imprevisível ao qual simples comandos não funcionam. Ela está sempre trabalhando em diferentes níveis, resolvendo problemas que foram requisitados e que não foram, transitando entre passado, presente e futuro e pensando em coisas louváveis e absurdas. Tudo ao mesmo tempo e sem que tenhamos consciência disso.

Nossa complexa forma de pensar nos colocou em uma posição única entre todos os seres vivos. Nós fazemos associações e intercambiamos informações a todo instante. Aprendemos não apenas com nossos erros,

mas também com os erros dos nossos antepassados. Ainda assim, o mesmo ser humano que é detentor de tanto conhecimento, não é capaz de domar seus próprios pensamentos.

Ter a consciência de que não conseguimos controlar alguns pensamentos nos coloca em uma situação de impotência. Mas se pararmos para analisar sob outro ângulo, veremos que o que em um primeiro momento pode parecer aprisionador, na realidade, é libertador. Afinal, podemos tirar das costas o peso que alguns pensamentos trazem, visto que não há responsabilidade direta sobre eles. Enquanto estão trancafiados em nossa mente, por mais incômodos que possam ser, são apenas pensamentos.



De volta para o passado

A mente humana não respeita limites temporais. Isso significa que, se quisermos revisitar um momento que ficou para trás, não precisamos entrar em um DeLorean, como no filme *De volta para o futuro*. Nossa mente é nossa máquina do tempo e, através dela, é possível recriarmos cenários e acontecimentos passados.

O problema é que nossa mente não prima pela exatidão dos fatos. Sabe aquele conhecido que sempre que vai contar alguma história faz pequenos ajustes no enredo para que ela pareça mais interessante do que de fato foi? Nossa mente faz algo parecido sempre que solicitamos que traga à tona alguma memória do passado. Então, se eu fosse você, não levaria ao pé da letra todas as lembranças que possui.

Algumas de nossas recordações podem ser influenciadas por nossas emoções. Se, por exemplo, após discutir com um amigo, formos tomados por um sentimento de raiva, o mais provável é que nossa mente seja invadida por lembranças que reforcem o quanto aquela pessoa não é merecedora da nossa amizade. Somente após este sentimento passar, é que talvez percebamos a falta que aquele amigo nos faz.

A forma como encaramos os fatos também pode influenciar algumas de nossas recordações. Uma pessoa negativa tende a perceber mais o lado ruim de um acontecimento, ao contrário de uma pessoa positiva. Como consequência, as lembranças requisitadas por ambas ficam sujeitas a certas

distorções. A diferença é que uma tende a requisitar distorções amargas, a outra, açucaradas.

Além disso, por mais que nos consideremos imparciais e acreditemos lembrar cada detalhe de um acontecimento passado da maneira que realmente ocorreu, o mais provável é que nem tudo corresponda à realidade. Isso porque nossa mente frequentemente falha na tarefa de registrar todas as minúcias do que acontece ao nosso redor e, para preencher algumas lacunas nesses registros, planta automaticamente memórias falsas que passam a fazer sentido baseado no contexto em questão e em nossa expectativa em relação à lembrança que tentamos resgatar.

Quanto mais antiga uma lembrança é, maiores são as chances da nossa mente preencher lacunas que se apagaram com o tempo utilizando este artifício.

É como se um registro mental fosse uma espécie de documento ao qual nossa mente tira uma xérox e descarta o original cada vez que o requisitamos. Com o passar do tempo, vai se perdendo a nitidez destes registros, o que força nossa mente a tentar recriar alguns detalhes – nem sempre verdadeiros – para que tais lembranças pareçam mais convincentes.

Nossa mente é tão suscetível a incorporar memórias que não correspondem à realidade que podemos até mesmo ser condicionados a acreditar em algo que nunca existiu. Na área criminal, não são raros os casos de pessoas que foram identificadas erroneamente por suas supostas vítimas, nem é incomum investigações concluírem que alguns detalhes divergem do que foi relatado por testemunhas.

Talvez, nestes casos, o estado emocional tenha influenciado na distorção de algumas lembranças. Mas mesmo em situações em que estamos relaxados, não podemos confiar cegamente em nossos registros mentais.

Diversos experimentos foram realizados ao longo dos anos para comprovar que nem todas as lembranças reproduzidas pela mente são verdadeiras. Em um deles, pesquisadores do Tennessee, EUA, utilizando uma técnica conhecida como *imaginação guiada*, tentaram convencer algumas pessoas de que haviam sido resgatadas por salva-vidas enquanto

se afogavam quando crianças. A princípio, os participantes ficaram relutantes a acreditar na história, porém, à medida que eram incorporados detalhes que pareciam fazer sentido, alguns passaram não só a acreditar, como também a se emocionar ao falar dessas “lembranças”.

Pode ser difícil aceitar que nossa mente seja sugestionável a ponto de outra pessoa ser capaz de plantar memórias falsas em nós, entretanto, isso é mais comum do que você imagina. Na realidade, algumas das memórias que possuímos da época de infância são uma soma do que realmente vivenciamos com relatos de outras pessoas acerca do ocorrido. E, no resultado desta soma, ainda consta um ingrediente especial: a expectativa que criamos em torno de tal recordação.

No final das contas, é como se algumas de nossas lembranças fossem uma imensa pintura em que vários pincéis colaboraram para o resultado final.

Quando comecei a resgatar memórias da minha infância à procura de pistas que me ajudassem a entender o motivo pelo qual convivía com tantas preocupações rondando minha mente, me deparei com este dilema. Como saber se minhas lembranças eram fidedignas ao que de fato aconteceu? A verdade é que não há como saber. Mas acredito que quanto mais nítida é uma lembrança, menos nossa mente tem espaço para preencher lacunas com memórias falsas e nos suggestionar.

Curiosamente, uma das minhas lembranças com maior riqueza de detalhes da época de infância não é sobre nenhum grande acontecimento e, sim, sobre um simples entardecer de domingo. Eu tinha aproximadamente sete anos de idade e eram meados dos anos 80 – uma década que deixou saudades para muitos. Confesso que tenho um apreço especial pelas músicas e filmes daquela época, já quando o assunto é escola e relações interpessoais, minhas lembranças não são das melhores.

Minha timidez era tão acentuada que me obrigava a passar uma manhã inteira dentro da sala de aula sem pronunciar uma única palavra sequer. Na hora do recreio não era diferente. Assim que o sino anunciava o intervalo, me acomodava em um lugar isolado para não precisar interagir com os demais.

Na época, eu não sabia, mas a timidez é mais frequente em pessoas

egocêntricas. Os egocêntricos sentem como se o mundo girasse ao redor deles – tanto para o bem, quanto para o mal. Por isso, problemas de autoestima – elevada demais ou baixa demais – são comuns em pessoas egocêntricas.

De fato, eu me colocava no papel central, acreditando que estava sendo vigiado constantemente pelo olhar crítico dos demais e achando que os outros estudantes não tinham nada melhor a fazer além de me observar em busca do menor vacilo meu para que, então, pudessem me ridicularizar publicamente.

Ironicamente, meu comportamento antissocial, ao invés de me proteger, obteve efeito contrário. Foi justamente por não querer chamar a atenção que meus colegas começaram a notar que eu agia de forma diferente e acabei virando alvo de algumas piadas. Naquele tempo, não se falava em *bullying*, mas eu bem sabia como crianças podiam ser cruéis por trás de toda aparente inocência. E, desta forma, fui me isolando cada vez mais, imerso em pensamentos que reforçavam minha baixa autoestima.

A vida escolar era angustiante para mim. Sentia um alívio imenso quando estava de férias, pois a tensão que se acumulava dia após dia no decorrer do ano letivo tinha uma pequena pausa. Conforme as férias caminhavam para o fim, eu entrava em uma espécie de contagem regressiva e meu coração chegava a palpitar mais rápido só de imaginar que, em pouco tempo, precisaria passar novamente pelo velho portão verde da minha escola rumo à sala de aula.

O entardecer de domingo a que se refere minha lembrança é justamente o de um dia que marcava o final das férias. Lembro que estava sentado no sofá assistindo a algum programa na TV quando, durante o intervalo comercial, ouvi uma música que até hoje me causa uma nostalgia triste. A música em questão foi composta por Toquinho, chama-se *Aquarela* e era trilha sonora de uma propaganda da empresa de artigos escolares *Faber-Castell*.

Esta propaganda foi uma das mais icônicas dos anos 80 e sua trilha sonora era considerada praticamente um hino de volta às aulas. No meu caso, um hino anunciando que meu maior temor estaria de volta após algumas semanas de calmaria.

Ao ouvir os primeiros acordes da canção, levantei do sofá e, sem que minha família percebesse, entrei no banheiro e comecei a chorar. Não sei por quanto tempo lá fiquei, mas foi o suficiente para que este momento ficasse registrado em minha mente de tal forma que o tempo não ofuscou.

Hoje, percebo que alguns pensamentos que me atormentavam na infância se alimentavam de características que faziam parte da minha personalidade. Eu era uma criança tímida, perfeccionista e com baixa autoestima. Isso criou um terreno propício para que alguns temores relacionados pudessem florescer. Nossa mente, ao invés de nos ajudar a superar algumas limitações, frequentemente, prefere nos sabotar mostrando cenários que alimentam nossos medos.

Contudo, não é apenas nossa personalidade que dita quais temores vão povoar nosso imaginário. Nossa hierarquia de valores também pode fazer com que alguns temores se instalem, visto que, quanto mais algo tem espaço e importância em nossa vida, mais pensamentos indesejados referentes a este algo tendem a causar desconforto.

Para exemplificar, uma pessoa vaidosa tende a sentir mais incômodo ao imaginar sua aparência sendo criticada que uma pessoa desleixada. Uma pessoa honesta tende a sentir mais aflição ao se imaginar furtando algo que uma pessoa desonesta. E por aí vai.

Muitos de nossos temores podem estar relacionados de alguma forma a situações que colocam em risco algo que possui destaque em nossa hierarquia de valores. E, ao contrário do que possa parecer, não basta evitar pensar nessas situações para que fiquemos livres de alguns pensamentos indesejados. Não é assim que funciona.

Sabe aquela brincadeira de telefone sem fio em que muitas vezes a mensagem final em nada se parece com a mensagem original? Nossa mente consegue fazer algo parecido, pois trabalha de forma associativa.

Isso significa que, se, em determinado momento, você começar a pensar em frio, sua mente pode seguir puxando outros pensamentos em uma espécie de efeito dominó, te levando a pensar em casaco, depois em roupas, depois em lojas, depois em *shoppings* e assim sucessivamente. Essa capacidade associativa faz com que até o mais ingênuo dos pensamentos tenha potencial para nos conduzir até nossos maiores

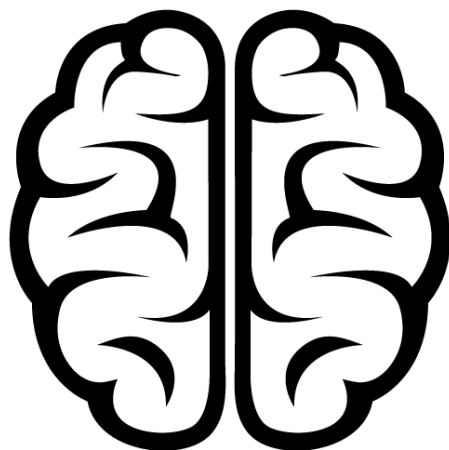
temores.

Nossa mente, mesmo contra nossa vontade, encontra formas de nos levar até os pensamentos que queremos evitar. Mas enquanto alguns pensamentos precisam fazer uma longa caminhada, outros encontram um atalho rápido. São os pensamentos *gatilho*.

Uma pessoa que ficou traumatizada após sofrer um acidente de carro, por exemplo, pode perfeitamente ser tomada por pensamentos angustiantes relacionados a este tema através de associações mentais consecutivas enquanto pensa no que vai jantar. Porém, há uma chance considerável de que seus temores cheguem mais rápido à mente se, ao invés de pensar no jantar, pensar em carros. Neste caso, pensar em carros é um provável gatilho para que esta pessoa acesse seu trauma.

Qualquer recordação, boa ou ruim, pode ser acionada através de gatilhos. Se fôssemos computadores, os gatilhos seriam como atalhos que nos ajudam a localizar mais rapidamente determinados arquivos. E, apesar de serem mais frequentes através de pensamentos, os gatilhos nem sempre são mentais. O mundo ao nosso redor nos oferece uma infinidade de gatilhos de todos os tipos que são capazes de nos fazer reviver mentalmente – mesmo que por frações de segundo – determinadas sensações.

Alguns gatilhos podem ser tão fortes que perduram ao longo dos anos, mesmo que nossos medos e desejos tenham mudado. Talvez por isso, apesar de não ser mais criança nem frequentar a escola, eu continue a sentir uma nostalgia triste ao escutar a música tema do comercial da *Faber-Castell*. É como se uma parte daquela criança ainda estivesse em algum lugar da minha mente aguardando com receio o início das aulas.



Fábrica de pensamentos

Estima-se que cada pessoa tem, em média, entre 50 000 e 70 000 pensamentos diariamente. Isso coloca a capacidade de produzir pensamentos em primeiro lugar no *ranking* das principais habilidades do ser humano. Nossa mente produz pensamentos a todo instante. Não importa se a requisitamos ou não.

Muitas ideias brilhantes de alguns cientistas, inclusive, apareceram quase que por acaso quando eles sequer estavam pensando sobre determinada questão. A melodia de uma das músicas mais famosas dos Beatles também é um bom exemplo de como pensamentos inspiradores podem “brotar” de forma inesperada pois, segundo Paul McCartney, os acordes de *Yesterday* vieram à mente enquanto dormia.

Talvez você não tenha inventado nada revolucionário acidentalmente nem composto um grande hit durante o sono, mas, provavelmente, conhece a sensação de ser surpreendido por uma ideia interessante quando não estava pensando em nada relacionado. Entretanto, mesmo que nossa mente nos proporcione vez ou outra pensamentos fascinantes, maior parte deles parece não ter outra função além de ocupar espaço em nosso HD mental.

É vasto o repertório de pensamentos que podem ser produzidos por nossa mente. Podemos pensar sobre lugares, pessoas, objetos ou sentimentos. Podemos pensar sobre problemas reais ou imaginários.

Podemos pensar até mesmo sobre o próprio pensar. Alguns dos nossos pensamentos são de extrema importância para solucionar questões do dia a dia e nos manter vivos. Outros são banais e divertidos. Alguns ainda podem ser imorais e repulsivos. Somos uma verdadeira fábrica de pensamentos!

Para que algumas das coisas que imaginamos nos pareçam mais reais, os estímulos sensoriais que acumulamos ao longo da vida são fundamentais. Caso você já tenha se queimado, tende a imaginar a sensação de uma queimadura com mais riqueza de detalhes que uma pessoa que nunca se queimou. Isso acontece porque sua mente utilizou memórias referentes a uma experiência sensorial anterior para compor o pensamento em questão.

Nossa mente tem uma necessidade tão grande de acumular estímulos sensoriais que tende a recriá-los de forma virtual quando somos privados deles. Há diversos relatos de experimentos que utilizaram a técnica de *privação sensorial* para testar esta capacidade da mente humana. Em um deles, publicado em 2009 no *Journal of Nervous and Mental Disease*, voluntários, após saírem de salas individuais onde não havia qualquer estímulo sonoro ou visual, relataram a sensação de escutar sons e visualizar imagens enquanto estavam dentro dessas salas. Esse fenômeno acontece porque nossa mente fica confusa ao ser desprovida de estímulos sensoriais e acaba tentando reproduzir algumas sensações perceptivas para preencher o vazio.

Nossos cinco sentidos – visão, audição, paladar, olfato e tato – são as pontes que ligam o mundo real à nossa fábrica mental através de estímulos sensoriais. Mas, ao contrário dos nossos sentidos, nossa mente não conhece limites.

Se, por exemplo, você quiser observar um jarro, é necessário que ele esteja dentro do seu campo de visão e a luz do ambiente seja suficiente para que a imagem do jarro seja processada. Já se você quiser simplesmente pensar em um jarro, não necessita estar diante de um nem a iluminação precisa estar adequada. Você pode até mesmo imaginar que o jarro está dançando e cantando se assim desejar. Isso porque os estímulos sensoriais necessitam de algumas conexões para que sejam possíveis, já os pensamentos não respeitam as leis da física nem a lógica.

Não há dúvidas de que nossos sentidos são ferramentas de extrema

importância e ajudam nossa mente a compor alguns pensamentos. Mas para termos um banco de dados mental rico, não basta sermos submetidos a estímulos sensoriais aleatórios. As experiências e informações as quais somos expostos são essenciais neste sentido.

Se uma pessoa passasse toda sua existência trancafiada em um lugar onde não fosse possível acumular muitas experiências e informações, desfrutaria de um banco de dados mais limitado em relação aos outros indivíduos – apesar de seus sentidos estarem em pleno funcionamento. Não é por acaso que muitas das ideias inovadoras, que revolucionaram a história da humanidade, partiram de mentes com um bom acervo de experiências e informações.

No banco de dados de cada ser humano constam as experiências e informações que foram acumuladas desde o nascimento e que servem de matéria-prima para que cada um de nós crie uma versão própria da realidade.

Há uma antiga parábola, cuja autoria é desconhecida, que diz que, na estrada que levava a um vilarejo, havia uma velha árvore que podia ser avistada de longe.

No primeiro dia, um ladrão caminhou em direção ao vilarejo, mas, ao ver a silhueta da árvore, pensou se tratar da polícia e fugiu. No segundo dia, um menino que tinha escutado histórias de terror avistou a árvore, porém, pensou se tratar de um mostro e chorou. No terceiro dia, um rapaz romântico enxergou a árvore no horizonte e, acreditando ser sua amada, correu ao seu encontro.

Em todos os casos, a árvore sempre foi uma árvore, mas cada personagem a enxergou conforme as experiências e informações que constavam em seu acervo mental.

Como os pensamentos de cada pessoa são moldados com ingredientes diferentes, não é de se estranhar que exista uma diversidade tão grande de pontos de vista acerca dos mais variados assuntos. Essa pluralidade é positiva, visto que foi justamente a soma dessas percepções únicas que tornou o acervo do conhecimento humano tão rico. Por outro lado, tendemos a acreditar que nossa percepção é a que de fato representa a realidade.

Provavelmente, você conhece alguma pessoa que parece viver em uma espécie de bolha onde apenas uma visão sobre determinado assunto interessa. Talvez, a mente dessa pessoa tenha sido exposta a informações que corroboraram seu ponto de vista de tal forma que sua mente passou a enxergar aquilo como verdade absoluta, rechaçando qualquer ponto de vista conflitante com o seu.

Na era digital, ficou ainda mais evidente esta característica da mente humana, visto que os algoritmos das redes sociais frequentemente nos direcionam até notícias que reforçam nossa visão de mundo. O resultado disso é que, cada vez mais, nos deparamos com pessoas que se julgam donas da verdade e apresentam dificuldade em lidar com opiniões divergentes. A era da informação virou a era da exclusão. Excluimos o que não concordamos, pois apenas nosso ponto de vista é válido. Não nos damos conta, porém, que nosso ponto de vista pode ser verdade apenas dentro da bolha na qual estamos inseridos.

O interessante é que, à medida que alguns pontos de vista vão se tornando mais rígidos em nossa mente, qualquer situação passa a ter potencial para reafirmar nossas crenças. Na ciência, esse padrão de comportamento é conhecido como *viés de confirmação*.

O viés de confirmação nada mais é do que a tendência do ser humano de criar argumentos a fim de formar justificativas para qualquer conclusão que queira chegar, anulando argumentos contrários. Na prática, se colocarmos um ateu e um cristão frente a frente, ambos tendem a apresentar argumentos fortes a favor de seus posicionamentos e ignorar qualquer argumento contrário por mais convincente que seja.

Entretanto, mesmo que um ponto de vista esteja rígido em nossa mente, nada impede que, após exposição à quantidade suficiente de experiências e informações contrárias, ela comece a ceder neste ponto. Isso acontece porque à medida que incorporamos gradualmente ideias contrárias às crenças enraizadas, nossa mente passa a se questionar se elas devem continuar a ser combatidas ou se devem ser incorporadas como nova verdade a ser seguida.

Em 2014, um artigo publicado pela *National Academy of Sciences of the United States of America* revelou o resultado de um experimento sobre a influência de algumas notícias em nosso cotidiano. Durante sete dias,

usuários de uma rede social foram expostos a matérias com contexto altamente emocional referente a atitudes reprováveis do ser humano. Ao final do experimento, eles se mostraram mais pessimistas em relação à humanidade.

Essas notícias certamente foram incorporadas ao repertório de informações do HD mental dessas pessoas e ajudaram a modificar a visão de mundo que elas tinham anteriormente.

A boa notícia é que experimento inverso obteve resultado semelhante. Ao serem submetidos, durante igual período, a notícias em que pessoas apareciam em atitudes louváveis, os usuários se mostraram mais confiantes na bondade humana.

Logicamente, este pequeno experimento não foi suficiente para modificar as crenças mais rígidas já enraizadas na mente dos participantes. Mesmo assim, foi possível verificar que ficar exposto a determinado tipo de notícia – mesmo que durante um curto intervalo de tempo – já é suficiente para que alguns ajustes sejam feitos em nossa percepção de mundo.

Agora, se um experimento de apenas sete dias é capaz de fazer alguns ajustes na forma como enxergamos o mundo, imagine o efeito na mente humana ao ser continuamente exposta a informações e experiências negativas?

Em 1930, o fonoaudiólogo Wendell Johnson, da Universidade de Iowa, Estados Unidos, separou algumas crianças órfãs em dois grupos. No primeiro grupo, a forma de falar das crianças era sempre elogiada. No segundo grupo, a forma de falar era criticada. Com o passar do tempo, as crianças do primeiro grupo se tornaram mais confiantes e falantes. Já as crianças do segundo grupo passaram a ser mais relutantes e caladas. Para algumas dessas crianças, os efeitos psicológicos foram tão danosos que a Universidade de Iowa foi obrigada a indenizá-las.

O teor das experiências e informações que acumulamos ajuda a moldar nossa percepção de mundo e até mesmo nossa personalidade. Isso não quer dizer, contudo, que expor um grupo de pessoas às mesmas experiências e informações fará com que todas reajam da mesma maneira. Somos “veículos” diferentes. Uma experiência negativa pode servir de

combustível para uma pessoa tentar se aprimorar, enquanto, para outra, pode ser um grande trauma que a acompanhará por toda a vida.

O curioso é que alguns traumas podem ser gerados até mesmo por um elemento neutro a depender da forma como nos relacionamos com ele.

Um bom exemplo disso é um experimento de condicionamento feito em 1920 na Universidade John Hopkins dos Estados Unidos com um bebê de aproximadamente nove meses de idade chamado Albert.

O pequeno Albert amava animais, particularmente um ratinho branco que foi colocado próximo a ele desde o início do experimento. Na primeira fase dos testes, Albert era submetido a situações que reforçavam seu carinho pelo pequeno amigo peludo. Entretanto, na fase seguinte, Albert foi exposto a barulhos estridentes a cada vez que o ratinho se aproximava. Em pouco tempo, a alegria que Albert sentia ao ver o amigo roedor deu lugar ao pânico, pois associou o pequeno animal ao barulho assustador.

Com o passar dos dias e a repetição do experimento à exaustão, o pequeno Albert passou a ficar aflito não apenas quando o ratinho se aproximava, mas também quando aproximavam qualquer objeto branco e peludo – mesmo que já não se fizesse mais uso de sons estridentes ao aproximar tais objetos.

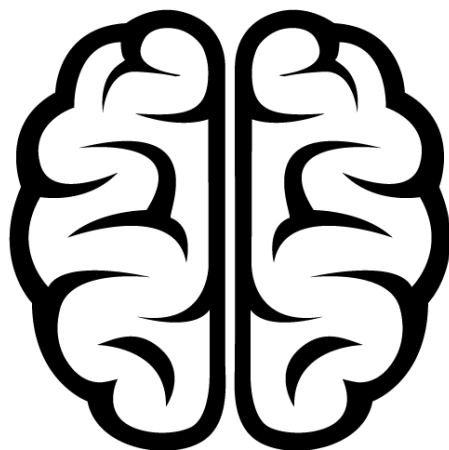
Resultado semelhante foi encontrado em um experimento em que o médico russo Ivan Pavlov passou a tocar um sino antes de alimentar alguns cães. A cada vez que ouviam o tilintar, os cachorros ficavam eufóricos e começavam a salivar – mesmo que nem sempre recebessem a refeição após o som.

Tanto o experimento do pequeno Albert quanto o experimento de Pavlov comprovaram que a mente – inclusive a de alguns animais – pode ser condicionada por estímulos externos neutros. Certamente, Albert teria ficado animado ao ver o ratinho se recebesse um pedaço de chocolate a cada vez que o roedor aparecesse. Do mesmo modo, os cães possivelmente ficariam aflitos ao escutar o sino se fossem chicoteados sempre que ouvissem aquele som.

Às vezes, sentimos uma sensação boa ao nos lembrar de determinada música que nos marcou positivamente. Outras vezes, somos dominados

por um sentimento ruim ao passar por um lugar que não nos traz boas lembranças. O lugar e a música em si são elementos neutros. A mesma música que nos traz bons sentimentos pode ter efeito contrário em quem teve uma má experiência ao som daquela melodia. Da mesma forma, se uma pessoa viveu boas experiências em um lugar do qual você guarda recordações ruins, provavelmente terá sentimentos opostos aos seus em relação ao mesmo lugar.

No final das contas, para nossa mente a realidade não importa. O que importa é a forma como ela interpreta a realidade com base nas experiências e informações que acumulamos ao longo da vida.



Música chiclete

Sabe quando uma música fica tocando repetidas vezes em nossa cabeça sem que consigamos fazê-la parar? Na maior parte das vezes sequer gostamos da música em questão, o que faz com que o incômodo seja ainda maior. Com alguns pensamentos indesejados acontece o mesmo. Grudam em nossa mente como se fossem uma música chiclete da pior qualidade e insistem em não nos deixar.

Quando eu tinha por volta de sete anos e temia o retorno às aulas, minha mente estava repleta de pensamentos deste tipo. Na época, acreditava que eles, apesar de incômodos, tinham um objetivo nobre: me alertar sobre ameaças reais. Somente algum tempo depois – quando eu tinha 10 anos de idade – me deparei com um pensamento que parecia não ter função alguma. Estava lá pura e simplesmente para incomodar. E, por mais que eu procurasse, não encontrava o botão que o fizesse silenciar.

O pensamento em questão surgiu de repente enquanto eu assistia alguns desenhos animados. Naquela época, não existia serviços de streaming e os melhores programas infantis passavam pela manhã na TV aberta (justamente no horário em que eu estava na escola). Nesse dia, porém, precisei ficar em casa devido a um resfriado – um grande presente para quem detestava escola e adorava desenho.

O pensamento que se instalou em minha mente naquela manhã não foi referente a doenças ou acidentes – como alguns que eu teria anos mais

tarde. Acredito que, por meu acervo de experiências e informações ainda serem limitados, não havia ingredientes suficientes para compor alguns dos temores que me acompanhariam tempos depois. Mas, no alto dos meus dez anos de idade, o pensamento banal que se instalou foi suficiente para me causar angústia.

Tudo começou quando uma música que tocou em um dos desenhos ficou reverberando em minha mente. Eu não lembrava a letra da canção, mesmo assim a melodia ficou lá se repetindo como se fosse um disco arranhado. Cheguei a pensar que se tratava de uma espécie de desafio mental e que, se conseguisse recordar a letra, a música pararia de tocar. Comecei então, como num jogo de palavras cruzadas, a tentar encaixar alguns versos na melodia afim de que a canção fosse concluída e o desafio finalizado.

Algumas tentativas frustradas depois, as palavras escolhidas para compor os versos – até então inocentes – começaram a dar lugar a alguns palavrões que se encaixaram perfeitamente na melodia.

Em minha casa palavrões não eram permitidos. Falar palavrão, em especial para minha mãe, era mais do que falta de educação, era pecado. Talvez por isso, ao perceber minha mente ser invadida pelos palavrões mais sujos que uma criança de dez anos pode imaginar, um sentimento de angústia e repulsa tomou conta de mim.

Ao longo daquele dia, a música obscena me acompanhou até o anoitecer. Acreditei que, após uma boa noite de sono, aqueles versos desapareceriam da minha mente mas, ao acordar, percebi que eles continuavam a se repetir com o mesmo vigor do dia anterior.

Nos dias seguintes, convivi com a presença incômoda e constante daquela canção. Tentei inúmeras vezes suprimi-la da mente, mas minhas tentativas foram em vão. Durante algum tempo, ela foi meu último pensamento antes de dormir e meu primeiro pensamento ao acordar. Parecia algo surreal. Eu tinha me tornado escravo de alguns versos. E para piorar, eu teria que passar por aquele tormento sozinho. Afinal, como uma criança poderia dividir esta experiência com alguém? Como falar para um adulto que minha mente tinha sido invadida por palavrões? O mais provável era que eu recebesse um sermão ou fosse repreendido – o que faria com que meus sentimentos em relação a esses pensamentos piorassem ainda mais.

Além disso, não queria correr o risco de precisar pronunciar tais versos fazendo com que eles se fixassem ainda mais em minha cabeça. Eu já me sentia escravo de um simples pensamento, imagina se eu adicionasse uma experiência sensorial, verbalizando-o?

Então, diante do medo de ser repreendido e do risco de tornar aquele pensamento ainda mais forte, segui em silêncio. Não sei ao certo por quanto tempo aquela canção me acompanhou, mas pareceu uma eternidade enquanto durou. Alguns dias a melodia tocava insistentemente sem me dar trégua. Em outros, aparecia de forma breve e logo sumia como se quisesse apenas me avisar que ainda estava por ali. E foi assim, até o dia em que ela finalmente parou de tocar.

Lembro que foram nos momentos em que eu tentava com mais intensidade encontrar o botão que fizesse aquela canção silenciar que ela se mostrava mais presente. Era como se eu chamasse minha mente para a briga e ela, ciente de estar em uma posição de dominância, fizesse questão de mostrar quem é que manda.

De fato, nossa primeira reação ao nos depararmos com um pensamento desagradável é tentar suprimi-lo. Entretanto, é justamente essa a cola que ele precisa para se fixar ainda mais.

Em 1987, foi publicado no periódico científico *Journal of Personality and Social Psychology* o resultado de um experimento que demonstra como é difícil suprimir um pensamento. Nele, pessoas comuns foram separadas em dois grupos. O primeiro foi instruído a pensar em um urso branco enquanto o segundo poderia pensar em qualquer coisa, menos no urso branco. Depois de algum tempo, a tarefa era invertida. Ao final do teste, os participantes teriam que relatar se conseguiram obter êxito na tarefa de pensar e de não pensar no urso branco.

O resultado foi que, quando a tarefa era pensar no urso branco, os dois grupos conseguiram fazer o solicitado sem muito esforço. Já quando o objetivo era não pensar, por mais que tentassem, em algum momento o pensamento vinha à mente dos participantes.

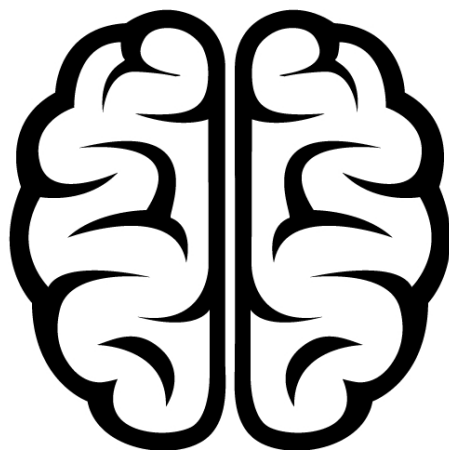
Esse simples experimento mostra como suprimir um pensamento qualquer pode ser difícil. Imagine então tentar bloquear um pensamento que grudou na cabeça e causa desconforto? Se na época tivessem me

pedido para suprimir um zoológico inteiro, teria tido mais êxito do que ao tentar apagar aquela simples melodia.

Dificuldade semelhante deve sentir a pessoa que luta para se livrar de alguns vícios. Ao tentar afastar alguns pensamentos, provavelmente os está fixando ainda mais.

Sabe quando dizem que o amor e o ódio são duas faces da mesma moeda ou quando falam que inveja e admiração andam juntas? Não sabemos ao certo como nossa mente interpreta as mensagens que enviamos, mas é provável que ela apresente dificuldade em fazer algumas distinções.

Seja como for, conviver algum tempo com aquela música na cabeça me fez perceber que a mente humana não obedece ordens e que a tentativa de suprimir alguns pensamentos pode ser frustrante.



Nem tudo é o que parece

Era uma vez um lenhador que, desde o falecimento da esposa, morava a sós com seu filho em uma pequena casa isolada no meio da mata. Eles só tinham um ao outro, mas o lenhador precisava sair para trabalhar. O trabalho era perigoso demais para levar uma criança junto e não restava muita alternativa ao lenhador além de deixar o filho em casa sempre que saía para garantir o sustento de sua pequena família.

Certo dia, um filhote de lobo apareceu faminto na porta da casa do lenhador. Ele o alimentou e logo o lobo e a criança criaram um forte laço de amizade. Não demorou muito até o lobo se tornar oficialmente o animal de estimação da família e fazer companhia ao menino sempre que o lenhador precisava se ausentar.

O animal, apesar de maior e mais forte a cada dia, nunca deu nenhum indício de que poderia ser um risco. Muito pelo contrário. Era surpreendentemente cuidadoso com a criança. Mesmo assim, quando precisava se deslocar até a cidade vizinha para comprar mantimentos, feirantes alertavam o lenhador de que era arriscado deixar o garoto com um animal selvagem.

Numa tarde fria, ao voltar para casa com o machado na mão após uma árdua jornada no trabalho, o lenhador foi recebido, como de costume, pelo lobo que abanava eufórico o rabo. Desta vez, contudo, tinha algo

diferente. A boca do animal estava suja de sangue e havia um grande rastro do líquido vermelho espalhado pela entrada da casa.

O lenhador desesperado gritou pelo filho, mas, não ouvindo qualquer resposta, voltou-se contra o animal e o acertou com uma machadada.

Enquanto o lobo agonizava, o lenhador adentrou pela casa em prantos imaginando o pior. No entanto, para seu alívio, constatou que a criança dormia tranquilamente. Não muito longe dali, porém, uma onça que tentara invadir a casa não resistiu aos ferimentos provocados pelo lobo de estimação.

Essa história circula na internet com inúmeras versões. Em todas elas, a mente do protagonista fez uma análise da situação que não correspondia à realidade.

O cérebro humano é um órgão extremamente complexo. Possui bilhões de neurônios que podem fazer trilhões de conexões entre si. Essas conexões permitem ao ser humano desempenhar desde as mais básicas até as mais complexas das atividades. Entretanto, mesmo essa infinidade de conexões, não são suficientes para que nossa mente consiga processar com exatidão todas as informações às quais somos expostos.

Diariamente, nossa mente faz suposições erradas, relembra acontecimentos de forma imperfeita, manipula raciocínios, descarta informações e até inventa cenários que não existem numa tentativa de nos fornecer, de forma satisfatória, as informações que julga essenciais.

Essa forma peculiar de trabalhar é responsável por algumas distorções na maneira como interpretamos a realidade. Quem nunca, ao se deparar com determinada cena, tirou conclusões precipitadas que depois se provaram equivocadas?

É comum nossa mente interpretar algumas informações de acordo com nossas expectativas. Possivelmente uma pessoa com mania de perseguição e outra com autoestima elevada chegariam a conclusões diferentes sobre o motivo pelo qual, ao saírem na rua, alguns olhares se voltaram para elas.

Fornecer conclusões que correspondam às nossas expectativas foi uma das formas que nossa mente encontrou para ser funcional sem precisar fazer conexões que considera desnecessárias.

Imagine se a cada vez que nos deparássemos com uma cena corriqueira,

nossa mente começasse a cruzar informações a fim de criar inúmeras possibilidades que pudessem explicar a cena em questão? Certamente perderíamos muito tempo e nossa mente gastaria energia que poderia estar sendo destinada para outras funções. Então, para encurtar este trabalho, ela propõe uma conclusão que nos pareça convincente. E nós acatamos.

É fácil encontrar na internet exemplos de ilusão de ótica em que interpretamos de forma diferente a realidade que está bem à nossa frente. Também é fácil nos deixarmos enganar por ilusionistas habilidosos que abusam de determinadas técnicas na hora de compor alguns truques.

A necessidade que nossa mente tem de nos oferecer conclusões – mesmo que não sejam verdadeiras – é tão grande, que até o simples ato de observar nuvens pode fazer com que ela comece a nos sugestionar em busca de opções que possam fazer algum sentido para nós. Tem gente que “enxerga” animais, objetos e até mesmo pessoas em nuvens, manchas ou qualquer outra imagem sem forma definida. A ciência chama esse fenômeno de *pareidolia*, e ele acontece porque quando nos deparamos com uma imagem que não consta em nosso banco de dados, nossa mente faz conexões em busca de algo que nos pareça familiar.

Mas a capacidade da nossa mente de nos sugestionar vai ainda mais além. Muitas vezes, para pesquisar a eficácia de algum novo medicamento, são administrados placebos. Ao pensar que estão ingerindo um medicamento de verdade, algumas pessoas tendem a relatar melhoras em determinados sintomas – apesar de terem tomado uma substância sem qualquer propriedade farmacológica.

E o que falar dos casos de gravidez psicológica? Certas mulheres chegam a apresentar alguns sintomas próprios da gravidez, tais como cansaço, náuseas e seios inchados. Em alguns casos, pode ser verificado até mesmo um sutil aumento da barriga. Tudo isso apenas por acreditar que estão grávidas.

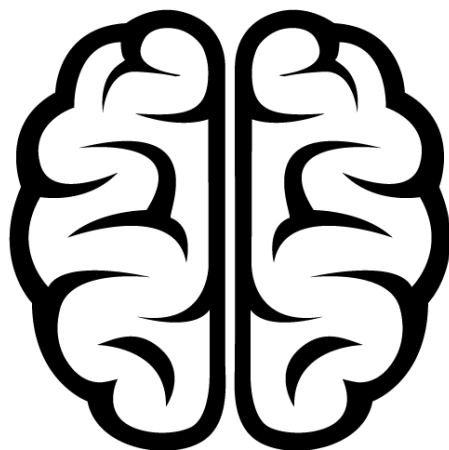
São muitos os exemplos que demonstram a capacidade que nossa mente tem de nos induzir, sugestionar e fazer experimentar sensações que não correspondam à realidade.

Algumas sensações podem ser tão intensas que forçam certas pessoas até mesmo a cancelar viagens devido a um mau pensamento.

Sei que na internet circulam inúmeras histórias de pessoas que evitaram um final trágico graças a algum pressentimento. Sei também que há mais mistérios entre o céu e a terra do que podemos supor. Mas o fato é que, para cada história dessas, há milhares de outras em que tais pensamentos foram apenas uma grande perda de tempo e só causaram sofrimento desnecessário.

Para falar a verdade, muitas dessas “previsões” que se concretizaram se devem mais a uma questão de probabilidade do que a uma suposta capacidade de antever o futuro. Da mesma forma que há a chance de uma em aproximadamente 50 milhões de você ser o ganhador da próxima Mega-Sena jogando seis números, há a possibilidade de seu pensamento, por mais improvável que pareça, se concretizar.

O problema é que uma simples hipótese, por mais remota que seja de algo temido acontecer, já pode ser suficiente para que alguns pensamentos intrusivos perturbadores se instalem.



Sexo, AIDS e rock n 'roll

Ser adolescente no início dos anos 90 era um pouco diferente em relação aos dias atuais. Cada experiência era vivida ao máximo – ao contrário de hoje em dia, em que nossa atenção é constantemente desviada para a tela de um celular. Naquela época, um adolescente ser privado de sair de casa era o equivalente, nos dias de hoje, a ficar sem internet. A vida acontecia fora das quatro paredes e não dentro de um *smartphone*.

Contrariando minhas expectativas, fiz muitos amigos durante a adolescência. Não que eu tivesse superado minha timidez. No colégio, ela continuava a me bloquear. Mas por algum motivo, fora do ambiente escolar, ela não era tão presente. Durante a infância, a timidez me impossibilitava de estar em qualquer situação em que as atenções pudessem estar voltadas para mim. Na adolescência, entretanto, foram muitas as vezes em que fiz shows com bandas enquanto era observado por algumas centenas de olhares.

Mesmo assim, subir em um palco não era algo fácil nem natural. A timidez ainda estava lá fincada em minha mente e eu sentia um frio na espinha sempre que precisava me expor desta forma. Certo dia, porém, ao folhear uma revista, li que Slash – guitarrista da banda Guns n'Roses – camuflava sua timidez nos palcos fazendo uso de uma cartola e de uma imensa cabeleira que cobria praticamente todo seu rosto. Não cheguei a

esse extremo. Mas comecei a usar uma bandana e, de alguma forma, ela me ajudou neste sentido.

Fazer uso de artifícios para camuflar algumas inseguranças é algo próprio do ser humano. Há pessoas que quando precisam falar em público seguram um objeto em uma das mãos como forma de aliviar a tensão. Há artistas que pintam os rostos e utilizam trajes extravagantes para criar uma espécie de personagem que os deixe mais seguros durante as apresentações. Há pessoas que relatam melhoras na autoestima após passarem por procedimentos estéticos. Às vezes, até um simples banho de loja é capaz de deixar alguns indivíduos mais confiantes.

No meu caso, era como se a bandana tivesse convencido minha mente a dar uma trégua quando eu precisasse me apresentar. A mesma mente, que tantas vezes me manipulou, agora estava sendo manipulada por mim – ou melhor, por um pedaço de pano. Seja como for, parecia que, enfim, ela não estava mais no controle.

Ao chegar à adolescência e perceber que havia uma infinidade de possibilidades que até então desconhecia, comecei a extravasar de forma desenfreada toda a tensão acumulada durante a infância. Eu parecia uma mola que explode sem rumo ao perceber que a força que a mantinha retraída cessou. Comecei a me meter em confusões diversas como se quisesse mostrar ao mundo – e a mim mesmo – que era capaz de fazer certas coisas. Talvez fosse algo próprio da rebeldia adolescente, mas o fato é que eu em nada parecia com a criança comportada de alguns anos atrás.

Conforme a idade avançava, minhas atitudes começaram a ganhar ares mais perigosos. Ao me aproximar da maioridade, já tinha me envolvido em acidentes de trânsito, iniciado brigas em bares e até mesmo passado a noite em uma delegacia após desacatar alguns policiais. Eu definitivamente não me preocupava com as consequências dos meus atos. Essa inconsequência me levava, inclusive, a colocar a saúde e integridade física – minha e de outras pessoas – em risco.

Certa vez, conheci uma garota após um show e, sem que ao menos tivesse me dado ao trabalho de perguntar seu nome, nos relacionamos sem fazer uso de preservativos. Durante o ato, aquilo não me incomodou. Mas ao conversar com alguns amigos no dia seguinte sobre os riscos que envolvem uma relação desprotegida com uma pessoa desconhecida, a

possibilidade de ter contraído alguma doença devido à minha imprudência ficou martelando em minha cabeça.

Coincidentemente, no mesmo dia em que conversei com meus amigos, me deparei com uma matéria na TV sobre o preocupante aumento dos casos de AIDS entre os jovens. Foi inevitável imaginar que eu poderia entrar para aquela estatística. Nos dias que se seguiram, matérias com aquele tema se tornaram frequentes, pois se aproximava o dia mundial de luta contra a AIDS – primeiro de dezembro.

Em meados dos anos 90, ser diagnosticado com HIV era quase como receber uma sentença de morte. Várias personalidades tinham perdido recentemente a luta contra este vírus. Hoje em dia, com a medicação e tratamento corretos, a expectativa de vida do soropositivo é praticamente a mesma de uma pessoa não infectada. Mas, naquela época, o mais provável era que, junto com o estigma que vinha com o diagnóstico, o infectado precisasse ser submetido a vários coquetéis com diversos efeitos colaterais e sem nenhuma garantia de eficácia.

A cada dia, o medo de que o vírus estivesse circulando em minhas veias aumentava. Tentei diversas vezes afastar este pensamento, mas assim como aconteceu com os participantes do experimento do urso branco, não obtive sucesso. Percebi então que, ao contrário do que a bandana me fez acreditar, minha mente sempre esteve no controle.

Eu era racional o bastante para saber que minha preocupação era exagerada. Acontece que saber apenas não basta. Esse pensamento era como uma música chiclete que não parava de tocar.

Decidi fazer um exame para pôr fim a esta angústia. Ao entrar na sala de coleta, a enfermeira achou que eu tremia por medo da agulha. Não era. Eu a teria deixado me perfurar centenas de vezes se esse fosse o preço a pagar para me livrar daquela preocupação. Minha tensão era por não saber se o resultado do exame seria um passaporte rumo à minha liberdade ou à minha perdição.

Quando o resultado ficou pronto e li a informação de que não havia vestígio daquele vírus em meu sangue, fui tomado por uma grande sensação de alívio que percorreu cada centímetro do meu corpo. Aquele pesadelo, finalmente, parecia ter chegado ao fim e eu poderia retomar

minha vida sem o fantasma daquela doença me rondando.

Alguns dias depois, entretanto, me deparei com uma informação que até então desconhecia. Havia uma janela imunológica para que o vírus HIV pudesse ser detectado através de exames laboratoriais. Atualmente, o período desta janela é bem menor. Mas na época era de aproximadamente seis meses. Comecei a fazer alguns cálculos e logo cheguei à conclusão de que precisaria aguardar alguns longos meses até fazer um exame que realmente pudesse comprovar que eu não estava infectado.

Meu pesadelo tinha retornado.

Nos meses seguintes, tentei levar uma vida normal e até iniciei um namoro, porém, o medo da AIDS sempre estava como pano de fundo. Sentia-me frustrado por não conseguir tirar aquele pensamento da cabeça e as pessoas ao meu redor não compreendiam o desproporcional sofrimento que eu estava experimentando por causa de uma possibilidade que poderia muito bem não se concretizar. Não as culpo. Eu também não entendia por que me preocupava de forma tão intensa. Mas quando um pensamento intrusivo se instala, ele não respeita probabilidades. A chance de se infectar em uma relação desprotegida com uma pessoa desconhecida é muito superior que a chance de ser contemplado pela Mega-Sena da virada. Mesmo assim, milhões de pessoas vão às lotéricas todos os anos apostar no improvável.

Ao final da janela imunológica, retornei ao laboratório. Mas para minha decepção, não senti o mesmo alívio ao ler que não estava infectado. Com aquele resultado que tanto esperei em mãos, a única coisa que me veio à cabeça foi: e se este resultado estiver errado? Ah, esse maldito “*e se...*”

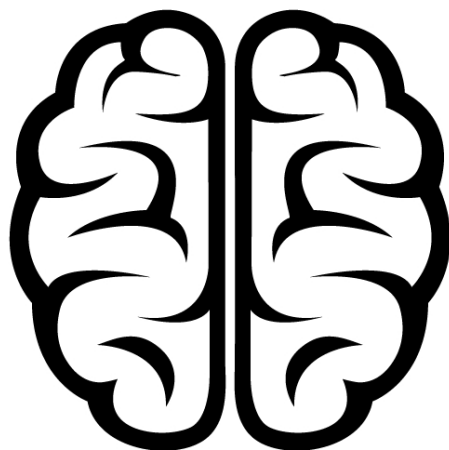
Talvez ali, naquele momento, minha mente tenha resgatado a lembrança da primeira vez que peguei aquele resultado e me decepcionei alguns dias depois. Eu sabia que a situação não era a mesma. Já tinha passado o período da janela imunológica. O problema é que nossa mente não avalia todas as variáveis envolvidas em cada uma de nossas experiências. Para ela, é mais fácil deduzir que situações semelhantes culminam em resultados semelhantes. Essa característica da nossa mente é responsável por muitas fobias que desenvolvemos. Uma pessoa que foi atacada por um cachorro enquanto caminhava em uma praia, por exemplo, pode ficar apavorada ao ver outro cachorro se aproximar tempos depois – mesmo que

a situação não seja a mesma da experiência anterior.

Se antes minha preocupação parecia exagerada, permanecer preocupado, mesmo com um documento em mãos que comprovava não haver motivo para tal, parecia loucura. Como falar para alguém que eu estava com medo de ter AIDS se já tinha feito dois exames que comprovavam o contrário?

Resolvi guardar esta dúvida apenas para mim. Não queria correr o risco de compartilhar com alguém e ser ridicularizado. No entanto, precisava me convencer de que não havia motivo algum para permanecer preocupado. Então, nos meses posteriores, refiz o exame algumas vezes para confirmar o que os anteriores já tinham demonstrado.

A cada novo exame, eu ficava mais confiante de que realmente não havia vestígios de HIV no meu sangue. E assim, o medo de estar infectado foi diminuindo até o dia em que já não me incomodou mais. Ao final, ficou apenas a constatação de que a janela imunológica para me livrar de alguns pensamentos intrusivos pode ser longa demais.



Leilão mental

Uma das principais características da mente humana é a capacidade de nos levar a devanear por realidades paralelas. Algumas podem ser prazerosas, como nos imaginar em cenários paradisíacos ou desfrutando de algo que desejamos. Outras podem nos causar sensações indesejáveis, como medo ou vergonha. Bom seria se, assim como sintonizamos um canal de TV, conseguíssemos escolher apenas os canais da nossa mente que produzem pensamentos agradáveis. Se isso fosse possível, ao perceber minha mente me transportando para uma realidade onde eu tinha HIV, teria logo mudado de canal para qualquer um onde eu estivesse vivendo minha vida despreocupadamente.

Infelizmente, não é assim que nossa mente funciona. Quando menos esperamos, nos vemos diante de um canal que não gostamos. Estima-se, inclusive, que, ao longo da vida, o ser humano produz mais pensamentos negativos que positivos. Obviamente, algumas pessoas lidam com uma maior quantidade de pensamentos indesejados que outras. Mas até a pessoa mais positiva que você conhece, convive diariamente com alguns pensamentos que não gostaria de ter.

Existem diversos fatores que podem interferir no aparecimento de uma maior quantidade de pensamentos negativos. Um deles é a fase pela qual estamos passando. Se uma pessoa está desempregada, recebeu o diagnóstico de uma doença grave ou acabou de sofrer uma decepção

amorosa, provavelmente, terá mais pensamentos desagradáveis referentes a esses temas do que uma pessoa que atravessa um bom momento profissional, goza de boa saúde e está satisfeita com seus relacionamentos.

Outro fator que pode acarretar numa maior produção de pensamentos ruins é a nossa tolerância a frustrações. Todos nós passamos por decepções e surpresas desagradáveis. Mas cada um tem um jeito próprio de lidar com essas situações. Indivíduos que apresentam baixa tolerância às intempéries da vida tendem a conviver com uma maior quantidade de pensamentos negativos.

Porém, independentemente da fase que estamos atravessando ou de características de nossa personalidade, é inegável que o acervo de pensamentos indesejados que nossa mente pode produzir é grande. Alguns podem ser referentes a traumas que carregamos. Outros podem ser referentes a medos de acontecimentos futuros – como acidentes ou doenças. Outros ainda parecem não possuir qualquer explicação lógica.

Há também os pensamentos que, além do desconforto, geram sentimentos como vergonha ou repulsa. São os pensamentos que encaramos como proibidos. Neste rol estão pensamentos violentos, sexuais ou com qualquer outro tema de caráter imoral ou impróprio. E, apesar de ser algo que normalmente não se comenta, maior parte das pessoas os têm – mesmo que esporadicamente.

Em uma pesquisa conduzida por estudantes da Universidade Stanford, Estados Unidos, mais da metade dos entrevistados afirmou já ter tido pensamentos sexuais que consideram moralmente inaceitáveis. Parcela considerável também revelou já ter se imaginado em situações em que agrediam outras pessoas, se jogavam de lugares altos e até mesmo provocavam acidentes de carro por vontade própria – só para citar alguns dos pensamentos impróprios mais comuns.

Alguns indivíduos ao se depararem com o teor de certos pensamentos chegam a duvidar de suas índoles. Não deveriam. O simples fato de um pensamento reprovável causar incômodo é sinal de que a pessoa o considera errado.

Em 2008, pesquisadores canadenses publicaram um estudo em que constataram que psicopatas possuem poucos pensamentos indesejados.

Isso, contudo, não quer dizer que não tenham pensamentos ruins. A diferença é que eles não os percebem como incômodos. Para eles, pensar em matar ou torturar alguém causa o mesmo impacto que pensar no que vão comer no jantar.

A angústia que certos pensamentos trazem está intimamente ligada aos valores pessoais de cada indivíduo. Provavelmente, um pensamento impuro incomodará mais um religioso que um libertino.

É natural que, em nossa cultura, pensar em algo que consideramos errado cause desconforto. Afinal, sempre escutamos que somos o que pensamos e que é possível até mesmo pecar em pensamento. Mas se não temos o controle sobre alguns pensamentos, como podemos ser punidos por algo que está fora do nosso controle?

Na realidade, não somos o que pensamos, somos o que fazemos. Nenhum crime é punido por existir no campo mental. Apenas após materializá-lo é que o criminoso precisará arcar com as consequências. Atos são passíveis de punição, pensamentos não.

E, para um ato se concretizar, faz-se necessário que ele saia de dentro da gaiola da caixa encefálica e ganhe asas no mundo real. Para que isso aconteça, o detentor do pensamento precisa querer realizá-lo.

Um psicopata, ao se imaginar torturando uma velhinha, tende a sentir uma sensação de prazer e uma vontade irresistível de transformar aquele pensamento em ação. Quem tem um pensamento intrusivo com temática violenta, pode até pensar o mesmo que um psicopata, mas a forma de se relacionar com tal pensamento é oposta.

Além do mais, nossa mente possui mecanismos para evitar que um simples pensamento se transforme em ação. Sabe aquele pensamento que algumas pessoas têm de imaginar estarem se jogando de lugares altos? A maior parte delas, ao se perceber em situações em que isso poderia se concretizar, apresenta uma resposta quase que instintiva de evitar chegar próximo à borda ou de dar um passo para trás.

O interessante é que, geralmente, não há necessidade alguma de recuar, visto que não existe risco real de queda. Apesar disso, o simples fato de já terem sentido desconforto ao imaginar aquela situação, faz com que a mente confunda o que é ameaça real e o que é ameaça imaginária e numa

fração de milissegundos mande uma resposta para que a pessoa se afaste dali.

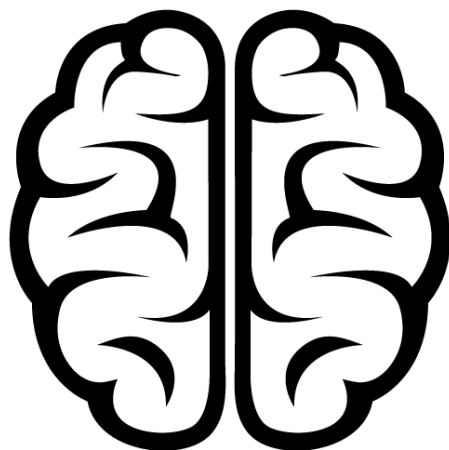
Entretanto, mesmo sabendo que muitos dos pensamentos que nos acompanham são infundados, é inegável que podem abalar nossa qualidade de vida. Algumas vezes, a depender da intensidade e frequência, pode haver prejuízos no campo emocional, profissional e familiar.

Para piorar, muitos desses pensamentos parecem estar no controle e, por mais que tentemos, não conseguimos fazê-los parar. É como se um pintor tivesse dificuldades em fazer um desenho, pois o pincel adquiriu vontade própria.

Mas se nossos pensamentos são frutos das experiências e informações que acumulamos ao longo da vida, por que há tantos pensamentos conflitantes em nossa própria mente levando o pintor e o pincel a confrontos desnecessários?

O mais provável é que isso aconteça devido ao fato de nossa mente ser composta por várias camadas. Há registros que ficam armazenados no consciente, outros no subconsciente, outros ainda no inconsciente. E nem todos esses registros dialogam em sintonia. Uma informação constante em uma camada pode querer nos impulsionar a tomar uma decisão, enquanto uma informação armazenada em outra pode nos levar a pensar que não é prudente tomar aquela decisão. Às vezes, até registros em uma mesma camada podem entrar em conflito.

Nossa mente é como se fosse um grande leilão em que diversos registros disputam lances a todo instante. Em certos momentos, é fácil determinar a parte que merece arrematar o leilão, em outros, o conflito não é resolvido tão facilmente. Algumas vezes este leilão mental traz consigo ansiedade, angústia, culpa e até mesmo vergonha. O mais importante, porém, é saber que, por mais sofrimento que alguns pensamentos possam trazer, eles são reais apenas dentro da nossa mente.



Mayday

Após passar por um grande susto, muitas pessoas tendem a repensar alguns aspectos de suas vidas buscando fazer ajustes a partir daquele ponto. Quem sofre um infarto, por exemplo, tende a adotar hábitos mais saudáveis. Quem esteve na iminência de perder um ente querido, tende a dar mais valor e atenção a ele. E assim por diante. Ainda que um susto tenha habitado apenas nosso imaginário, é capaz de nos proporcionar algumas reflexões.

Após me convencer de que realmente não tinha HIV, passei a adotar um estilo de vida mais responsável e decidi não continuar sendo o jovem inconsequente no qual tinha me transformado nos últimos anos. A vida tinha me dado uma nova chance e, em retribuição, eu queria fazer tudo “como manda o figurino”.

Comecei a dedicar mais tempo à minha família, aos meus estudos e até engatei um noivado. Estava tudo na mais perfeita ordem – tal qual comercial de margarina.

Certa noite, enquanto zapeava entre alguns canais de TV, me deparei com um programa sobre desastres aéreos. O nome era *Mayday* e estava passando uma maratona com vários episódios. Acomodei-me na cama e comecei a assistir até adormecer. Quer aumentar as chances de sonhar com algo? Tente pensar neste algo antes de dormir. Ou se preferir, você pode tentar não pensar neste algo. Nossa mente não faz esta distinção. Pensar e

tentar não pensar são mensagens equivalentes para ela.

E foi dormindo, após assistir a um compilado de acidentes aéreos, que minha mente me brindou com alguns pesadelos dignos de Oscar. Ao acordar no dia seguinte, tais pesadelos não causaram incômodo, afinal, eram apenas frutos da minha exposição ao programa da noite anterior.

Até que meu telefone tocou.

No outro lado da linha, estava minha noiva. E ela estava eufórica. A animação era tanta, que chegava a lhe faltar ar entre uma frase e outra enquanto dava a notícia de que havia sido selecionada pela empresa em que trabalhava para fazer um intercâmbio de algumas semanas no Canadá.

Aquela informação não podia ter chegado em pior momento.

Enquanto ela falava com entusiasmo sobre a viagem, sua voz se misturava ao som de aviões explodindo. Ao final da ligação, estava decidido a convencê-la a desistir do intercâmbio.

Nos dias seguintes, falei do pesadelo e da minha preocupação em relação à viagem. Não funcionou. Ela não estava disposta a desistir da oportunidade que sempre almejou por causa de uma preocupação sem fundamento. Passei então a procurar algum argumento válido que a fizesse mudar de ideia. Não encontrei. Acidentes aéreos podem ser chocantes, mas o avião ainda é um dos meios de transporte mais seguros que existem.

Segundo Arnold Barnett, professor de estatística do Instituto de Tecnologia de Massachussets, a chance de uma pessoa morrer em um voo comercial é de uma em 90 milhões. Diante uma chance tão pequena, me sentia um grande egoísta ao tentar convencê-la a desistir de um sonho por causa de uma preocupação sem embasamento.

O problema é que acidentes podem respeitar estatísticas, nossa mente não.

Por mais que meu lado racional tentasse, não conseguia me tranquilizar. Havia um leilão desproporcional em minha mente no qual a voz da minha razão era abafada pelo ruído ensurdecador dos meus pensamentos intrusivos. Eu sabia que minha preocupação era excessiva. Acontece que não basta detectar que um carro está indo rápido demais. É preciso pisar no freio. No meu caso, parecia que o freio estava com defeito.

Além do mais, minha preocupação não era a de que um elefante voador

rosa pudesse cair sobre a cabeça da minha noiva. O fruto da minha preocupação era improvável, porém, possível. Aviões caem. Muitas pessoas temem viajar de avião. Maior parte delas sequer teve alguma experiência negativa que justifique tal medo. E, cá entre nós, medo de avião não é nem de longe o medo mais absurdo a povoar o imaginário humano.

Estudiosos catalogaram cerca de 400 tipos de fobia próprias dos seres humanos. E entre elas, o medo de avião – aerofobia – é uma das mais comuns. Há pessoas que sentem caetofobia – medo de cabelos. Outras sentem eisoptrofobia – medo de espelhos. Há ainda as que sentem onfalofobia – medo de umbigos. Essas fobias que são ilógicas para a maioria das pessoas, causam o mesmo desconforto para quem as sente que os medos que você carrega e considera racionais.

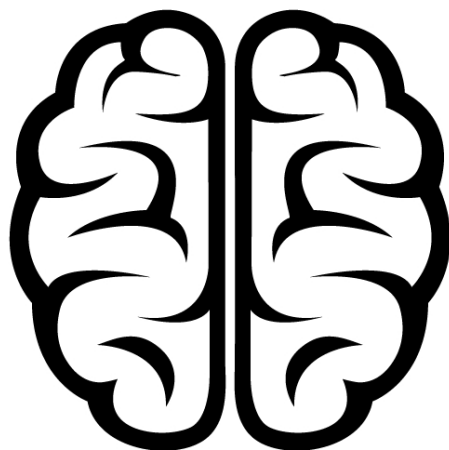
O fato é que, independentemente de ser racional ou não, minha angústia aumentava conforme se aproximava o dia da viagem. Ao despedir-me da minha noiva no portão do embarque, não consegui disfarçar minha apreensão. Quando retornei para casa, minha mãe, percebendo minha aflição, pediu para que um médico receitasse algo que pudesse me tranquilizar. Não funcionou. Só experimentei alívio algumas horas depois, quando tive a confirmação de que o avião tinha aterrissado com segurança em solo canadense.

Mas assim como aconteceu quando peguei o resultado do exame que comprovava que eu não estava infectado, o alívio inicial foi dando lugar à angústia diante do pensamento de que o acidente poderia acontecer no voo de volta.

Durante as semanas que duraram o intercâmbio, travei uma intensa queda de braço entre a razão e meus pensamentos intrusivos. Em alguns momentos, a razão levou a melhor, em outros, foi massacrada por meus temores. Foi assim até o dia em que o avião aterrissou no Brasil e, finalmente, esse embate mental cessou.

No entanto, passar algumas semanas com o temor de um acidente aéreo pulsando em minha mente provavelmente fez com que ela interpretasse aquele temor como justificável. Nossa mente tem dessas coisas. Talvez isso explique o frio na barriga que passei a sentir a cada vez que preciso passar por um portão de embarque. Não é algo que me impeça de viajar.

Mas não me arrisco a assistir programas sobre desastres aéreos quando estou com alguma viagem marcada. A semente do meu medo está lá. Não sou eu que vou regá-la.



O outro lado da moeda

Nós, seres humanos, convivemos com alguns medos desde muito cedo. Durante a infância, eles tendem a girar em torno de temas irreais e fantasiosos, como fantasmas e monstros. Porém, à medida que crescemos e nosso repertório de experiências e informações se amplia, alguns temores são deixados para trás e outros vão surgindo.

Ao contrário das crianças, os medos mais recorrentes a povoar o imaginário dos adultos são os referentes a temas reais, tais como doenças, acidentes e desemprego. São temores possíveis de se concretizar e, muitas vezes, alimentados pelas notícias às quais somos expostos diariamente. Mas nada impede que, mesmo após a maioridade, algumas pessoas continuem a temer fantasmas e monstros. Nossa mente é imprevisível.

Culturalmente, associamos o medo a uma sensação desagradável. Entretanto, para algumas pessoas, medo e prazer podem andar juntos. São inúmeros os exemplos neste sentido. Há fantasias sexuais que giram em torno de situações que causam pavor em alguns, mas provocam excitação em outros. Há filmes de terror que atraem espectadores ávidos a tremer nas cadeiras enquanto comem pipoca. Há esportes radicais que atraem adeptos pela sensação de testar limites. E por aí vai.

Essas situações podem ser prazerosas para algumas pessoas porque o medo faz disparar em nosso sangue a descarga de um hormônio chamado

adrenalina. A sensação provocada por este hormônio pode até mesmo ser viciante. A adrenalina atua sobre nosso sistema cardiovascular e faz com que nosso corpo fique em estado de alerta. Foi uma forma que a natureza encontrou para nos deixar prontos para lutar ou fugir caso nos encontremos em uma situação que nossa mente interprete como de risco.

Com as comodidades da vida moderna, já não nos deparamos tanto com situações em que precisamos lutar ou fugir. Ao contrário dos nossos ancestrais, não precisamos caçar nosso alimento nem guerrear com tribos vizinhas. Mesmo assim, o medo continua sendo indispensável para nossa sobrevivência. O medo de ser atropelado, por exemplo, é o que nos motiva a verificar com cuidado se algum veículo se aproxima a cada vez que precisamos atravessar uma rua.

A possibilidade de uma vida sem medo, pode até ser tentadora para alguns, mas, certamente, faria com que nos expuséssemos a situações arriscadas – muitas delas, podendo ser fatais.

Há uma doença que tem como uma das características justamente a ausência do medo. É chamada de síndrome de Urbach-Wiethe. Nas pessoas acometidas por esta síndrome, a parte do cérebro que comanda a sensação de medo parece estar desligada, fazendo com que elas se envolvam com frequência em situações de risco. Estes indivíduos precisam ficar em constante vigilância, caso contrário podem se acidentiar até mesmo em situações banais que aprendemos a evitar desde muito cedo.

Mas além de ser fundamental para nossa sobrevivência e de disparar adrenalina, nosso medo pode disparar nossas preocupações. E, diferente da adrenalina, a preocupação não nos prepara para lutar ou fugir. A preocupação funciona quase como um exercício mental em que verificamos possíveis ameaças para que possamos nos preparar melhor para situações vindouras.

A adrenalina age mais sobre o corpo e relaciona-se a situações iminentes. A preocupação age mais sobre a mente e relaciona-se a situações futuras.

Em épocas remotas, indivíduos preocupados ficavam mais atentos quando saíam para caçar e tendiam a procurar possíveis abrigos para se esconder em caso de ataque, antes mesmo de haver um risco real.

Enquanto isso, indivíduos despreocupados precisavam tomar algumas decisões quase que no calor do momento sempre que algo não saía conforme o esperado. Isso deu uma certa vantagem aos mais preocupados ao longo do tempo.

Nos dias atuais, a preocupação continua sendo uma ferramenta útil. Um estudo publicado em 2006 pela revista *Psychological Medicine* demonstrou que pessoas mais preocupadas tendem a se envolver em menos acidentes ao longo da vida, visto que se mostram mais relutantes em se expor em situações de risco. Quem se preocupa, evita mais ameaças e percebe detalhes que talvez outras pessoas não percebam. O resultado é que – graças às preocupações – tendemos a cometer menos descuidos, o que aumenta as chances de prolongar nossas vidas.

Uma vida sem preocupações pode até mesmo fazer com que nos acomodemos, pois é justamente a necessidade de evitar que algum temor futuro se concretize que faz com que saíamos de nossa zona de conforto. Será que todos os alunos estudariam com a mesma dedicação, caso não se preocupassem em reprovar? Será que todos os funcionários de uma empresa se empenhariam da mesma forma se não houvesse o risco da demissão? Será que faríamos exames médicos, caso não nos preocupássemos com nossa saúde?

Quando tentei extrair algo positivo das minhas preocupações, percebi que algumas delas geraram bons frutos. Minha preocupação em relação a não ter recursos financeiros suficientes para sustentar minha família, por exemplo, fez com que, desde muito cedo, eu começasse a poupar e investir – o que me levou a possuir uma carteira de investimentos capaz de me proporcionar rendimentos, juros e dividendos suficientes para levar uma vida tranquila neste aspecto. Outro exemplo de como minha preocupação me ajudou foi que, devido ao receio de desenvolver alguma doença grave, comecei a fazer *check-ups* periódicos e, em um deles, foi detectado um nódulo que, caso não tivesse sido removido precocemente, poderia ter colocado minha vida em risco.

No entanto, mesmo sabendo que as preocupações podem gerar bons frutos, o sofrimento causado pelo excesso delas, na maior parte das vezes, acaba superando os benefícios. É como se fosse necessário atear fogo em uma casa para fazer um churrasco. Ao final do incêndio, a carne fica boa,

porém a casa, destruída.

A mesma preocupação que nos leva a evitar situações de risco e cuidar mais da saúde, pode fazer com que desenvolvamos doenças psicossomáticas e transtornos mentais. A mesma preocupação que nos leva a ter uma vida mais organizada, pode fazer com que não usufruamos dos bons momentos que a vida proporciona em sua plenitude.

O ideal seria levar uma vida de preocupações moderadas. Desta forma, poderíamos saborear a carne sem perder a moradia. Nos extremos uma parte sempre sai em desvantagem. Por que ser 8 ou 80 se entre estes números há tantas opções?

A questão é que, na teoria, é fácil dizer o que se deve fazer. Colocar em prática é que é complicado.

Domar nossa mente não é tão simples quanto faz parecer alguns livros de autoajuda. Falar para alguém de baixa estatura que ela deveria ser mais alta, parece absurdo. Mas quando se fala para uma pessoa que ela deveria mudar sua forma de pensar, soa como algo que depende apenas da força de vontade dela.

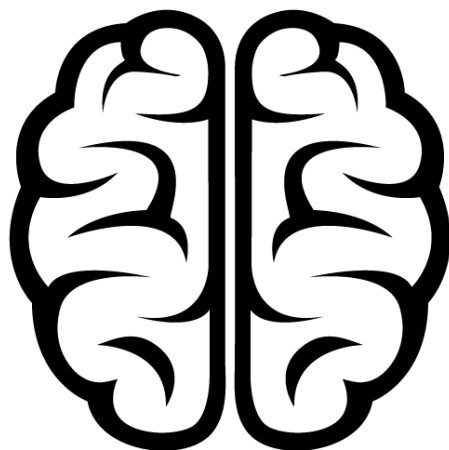
Pessoas podem fazer uso de maquiagens, lentes de contato, cirurgias ou qualquer outro tipo de artifício para mudar sua aparência exterior. Alterar alguns traços de suas mentes, por sua vez, pode ser um pouco mais difícil.

Isso não significa, contudo, que nada possa ser feito.

No início da adolescência, comecei a fazer musculação na tentativa de desenvolver um corpo mais definido. Levei à risca a orientação do meu professor no que se refere à execução dos exercícios, intervalo entre eles e alimentação. Após alguns meses, entretanto, percebi algo curioso. Os ganhos nos meus músculos superiores eram mínimos, enquanto eram visíveis nos músculos inferiores – apesar de ambos os grupos musculares terem recebido o mesmo tratamento.

Talvez, minha genética favorecesse mais alguns músculos que outros. Mas mesmo que eu não tivesse conquistado braços musculosos, pude perceber que eles não estavam tão flácidos quanto antes. Obter algum ganho é melhor que não obter ganho algum. O que não se deve é cair no erro de acreditar que qualquer pessoa, ao apresentar o mesmo esforço, alcançará o mesmo resultado. Não é assim com nossos músculos e,

definitivamente, não é assim com nossa mente.



No limite

Nos meses que antecederam meu casamento, fui surpreendido com a notícia de que meu pai estava com câncer. Para piorar, pouco poderia ser feito, visto que a doença já tinha se espalhado por vários órgãos. Aquela notícia caiu como uma bomba sobre minha família. Meu pai, por sua vez, não se deixou abater pelo prognóstico desfavorável e lutou bravamente com uma resiliência ímpar até o dia em que a doença o acabou vencendo.

A morte do meu pai me deixou um imenso vazio. Nunca tinha perdido ninguém próximo, porém, a partir daquele momento, precisaria me acostumar com a ausência de uma das pessoas mais importantes da minha vida. Fiquei deprimido por um bom tempo. Parecia que aquela ferida nunca cicatrizaria. Até que, com o passar dos dias, a apatia do luto foi dando espaço ao temor de perder mais alguém próximo – ou de que eu mesmo tivesse destino semelhante ao do meu progenitor.

Decidi, então, fazer um *check-up* e incentivei minha família a fazer o mesmo. Em um dos exames, foi detectado um nódulo parecido ao que deu origem ao câncer do meu pai. Considerando o recente histórico familiar, a equipe médica decidiu que era aconselhável retirá-lo antes que pudesse se desenvolver. Fiquei ansioso nos dias que antecederam a cirurgia. Mas no final deu tudo certo e a recuperação foi mais rápida que o previsto.

Após o alívio por ter me livrado daquele nódulo precocemente, criei o

hábito de marcar consultas periódicas com profissionais de variadas especialidades médicas – afinal, não é só de câncer que se morre.

Em uma dessas consultas, queixei-me de sentir dor de cabeça com certa frequência, o que levou o neurologista a solicitar uma ressonância magnética do crânio. O exame em questão detectou um cisto no meio do meu cérebro em uma pequena região chamada glândula pineal.

Segundo o neurologista, tratava-se de um achado comum. Mesmo assim, era prudente refazer o exame depois de certo tempo, a fim de verificar se o cisto continuava do mesmo tamanho. Caso o cisto crescesse, havia o risco de comprimir outras regiões do cérebro e uma cirurgia poderia ser necessária. A cirurgia em questão não era tão simples, visto se tratar de uma região sensível e de difícil acesso. Poderia, inclusive, haver danos irreversíveis caso fosse malsucedida.

Era tudo que uma pessoa preocupada não precisava saber.

Desde então, cada vez que sentia uma dor de cabeça mais intensa, marcava consultas e solicitava uma nova ressonância. O temor de que aquele cisto aumentasse de tamanho me acompanhou até o dia em que todos os médicos pelos quais passei – e posso garantir que foram muitos – chegaram à conclusão de que não havia mais qualquer risco do cisto se desenvolver. Constatei então que, mais uma vez, perdi tempo e energia me preocupando com algo que não veio a se concretizar.

Mas mesmo sabendo que me preocupava demasiadamente e, quase sempre, em vão, meus medos de doenças e acidentes continuavam a me acompanhar. Qualquer situação que envolvesse risco, já me fazia ficar relutante e, sempre que recebia a notícia de que alguém tinha falecido devido a alguma doença, começava a pesquisar sobre o assunto e logo me via novamente entre consultas e exames.

Minha mente parecia um computador com vários arquivos desnecessários ocupando toda a memória. Eu queria deletá-los, mas não sabia como. Nossa mente não vem com manual de instruções e não há botão que a faça ser restaurada a fim de nos livrarmos de arquivos inúteis.

Em busca de algo que pudesse me ajudar, procurei nas redes sociais grupos de ansiosos, preocupados, ou qualquer outro adjetivo que pudesse ter relação com o que eu sentia. Encontrei vários grupos do tipo. E neles,

havia gente de toda idade, classe social e nível de instrução.

Nesses grupos, pude acompanhar relatos que me fizeram perceber que, apesar das preocupações que me rondavam, minha vida social funcionava dentro da normalidade. Para algumas pessoas que lá desabafavam, no entanto, certos pensamentos podiam ser tão intensos que comprometiam até mesmo seus trabalhos e relacionamentos.

Um dos primeiros relatos que acompanhei nesse sentido, foi o de um senhor de meia idade que passava por um difícil momento em seu casamento. O motivo era o mesmo que o tinha levado a se divorciar de sua esposa anterior: ciúmes.

Muitos indivíduos nutrem inseguranças em relação a seus relacionamentos. A crença de que podem ser traídos – mesmo que não haja um fato que fundamente este tipo de pensamento – é comum e desgasta muitas relações.

No caso deste senhor, o pensamento era tão intenso que o levava a vasculhar os pertences de sua parceira e a verificar conversas privadas constantemente em busca de algum vestígio de um possível relacionamento extraconjugal. Ele sofria com isso, pois, segundo relatava, a atual esposa – assim como a anterior – não havia dado qualquer motivo para desconfianças.

Mas era mais forte que ele.

E para piorar, a cada vez que trocava carícias íntimas com a atual esposa, não conseguia deixar de imaginá-la fazendo o mesmo com outros homens. Isso o angustiava e, por vezes, motivava discussões acaloradas seguidas por um sentimento de culpa que o consumia. Sua mente estava arruinando seu casamento.

A mente humana pode ser traiçoeira. Alguns pensamentos são capazes de causar estragos imensuráveis quando não domados. Há os que defendam que uma pequena dose de ciúme ajuda a temperar a relação. Não restam dúvidas, entretanto, que, quando ele sai do controle, pode tornar a vida a dois um verdadeiro martírio.

Esta é uma característica comum dos pensamentos intrusivos. O incômodo que causam advém justamente do espaço que passam a ocupar em nossas vidas. Nos grupos me deparei com desabafos diversos de

pessoas que se sentiam aflitas por não conseguir domar alguns pensamentos.

Entre estas pessoas, estava um rapaz que não relatou problema em seu relacionamento, tampouco revelou ter pensamentos impróprios referentes à sua parceira. Mas apesar de seus pensamentos intrusivos não serem os mesmos do senhor do relato anterior, a angústia que ele sentia era tão intensa quanto.

O rapaz em questão convivia com o medo constante de ser acusado injustamente. Segundo ele, tudo começou quando trabalhava em uma multinacional fazendo entregas e um cliente ligou para a empresa reclamando não ter recebido o produto comprado.

Ao ser chamado por seu superior para se explicar, o rapaz informou que o produto havia sido entregue conforme determinado e mostrou a assinatura do cliente para confirmar sua versão. O cliente, por sua vez, além de não retirar a acusação, afirmou que tal assinatura tinha sido falsificada pelo entregador. O rapaz acabou então sendo demitido sem muita chance de defesa.

Algumas semanas depois, ele voltou a trabalhar na mesma função em outra empresa. Mas com receio de que a experiência anterior se repetisse, começou a tirar fotos a cada vez que fazia uma entrega. Com o passar do tempo, ele passou a temer ser incriminado em outras situações do dia a dia – como, por exemplo, ser confundido com um assaltante. Este temor o levou a instalar micro câmeras no boné e na mochila, a fim de captar imagens que pudessem comprovar sua inocência caso fosse acusado injustamente.

Captar tudo que acontecia à sua volta, entretanto, não lhe dava nenhuma sensação de alívio. Pelo contrário. A cada dia, sentia mais medo de ser acusado por algo que passou despercebido por suas lentes. Ele sabia que esse temor era exagerado e isso o incomodava muito, mas seu lado racional não conseguia calar esses pensamentos.

Ao contrário do rapaz, nunca convivi com o medo de ser acusado por algo que não fiz. Mas assim como ele, acabei desenvolvendo um cuidado excessivo na tentativa de evitar que algumas situações, que só existiam em minha mente, se concretizassem.

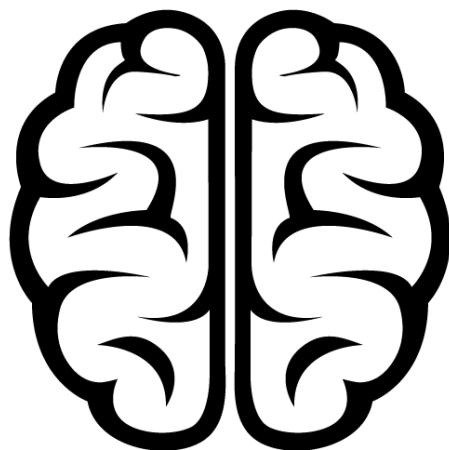
Sei que todos podem ser surpreendidos por doenças ou acidentes. Fatalidades acontecem. Porém, para pessoas que sofrem com pensamentos intrusivos relacionados a esses temas, é como se o perigo estivesse sempre à espreita, como se a vida cotidiana fosse se transformar a qualquer momento em um noticiário de TV.

Nesta época, eu estava tão imerso em preocupações que achei que elas tinham atingido seu pico. Foi então que me deparei com um acontecimento que me fez perceber que elas poderiam ficar ainda mais intensas: o nascimento do meu filho.

Muitas mulheres, após dar à luz, afloram seus instintos maternos e passam a ter um cuidado exagerado com seus filhos. Nas recém-mamães, inclusive, a variação hormonal que ocorre na fase puerperal está associada a uma maior incidência de pensamentos intrusivos. Algumas chegam a verificar a respiração do filho várias vezes enquanto dormem só para checar se de fato estão respirando. Outras ficam angustiadas com pensamentos de que seus bebês possam se engasgar, se afogar ou sofrer quedas graves. Certos pensamentos podem ficar tão intensos devido à variação hormonal, que acabam gerando crises de ansiedade e depressão pós-parto em algumas mães.

Por sorte, para a maioria delas, os pensamentos intrusivos tendem a diminuir à medida que seus níveis hormonais vão se normalizando. Contudo, mesmo depois que seus filhos crescem e tornam-se independentes, basta um atraso de alguns minutos para preocupações invadirem a mente de algumas mães.

Não sou mãe, tampouco tive alterações hormonais após o nascimento do meu filho, mas conheço muito bem a inquietude de estar sempre atento para evitar que algo coloque em risco a integridade dele. Nada gera mais senso de responsabilidade do que tomar conta de um ser tão precioso e vulnerável. E foi justamente nesta fase que meus medos de doenças e acidentes chegaram ao limite. Comecei a perder noites seguidas de sono por causa de preocupações relacionadas à saúde e ao bem-estar de meu filho. Percebi então que precisava tomar uma atitude rapidamente, antes que meus pensamentos intrusivos tomassem as proporções que tomaram para algumas pessoas daqueles grupos. O carro estava fora de controle e eu precisava freá-lo enquanto era tempo.



TAG ou TOC

Entre as pessoas que desabafavam nos grupos de internet, algumas haviam sido diagnosticadas com transtornos da mente. Comecei a pensar que eu também poderia ter algum tipo de transtorno, afinal, qual outra explicação haveria para a forma intensa com a qual me relacionava com alguns de meus pensamentos?

Decidi, então, marcar uma consulta com um profissional em busca de um diagnóstico que me ajudasse a entender o que de fato eu tinha para que pudesse, enfim, iniciar um tratamento que colocasse um ponto final em minhas preocupações desnecessárias.

Infelizmente, nenhum ramo da medicina depende tanto dos relatos dos pacientes para chegar a um diagnóstico quanto o que cuida da saúde mental. Não existe exame de sangue nem raio X que ajude a identificar depressão ou ansiedade. Tampouco é possível fazer biópsias para verificar se a mente do indivíduo funciona dentro da normalidade. Neste ponto, as ciências que estudam a mente pouco avançaram ao longo dos anos. O diagnóstico depende quase que exclusivamente das respostas que o paciente dá ao profissional.

Imagine se acontecesse o mesmo com outros ramos da medicina? Quantos hipocondríacos seriam diagnosticados com doenças diversas, mesmo que seus organismos estivessem em pleno funcionamento? Quantas doenças deixariam de ser detectadas e tratadas simplesmente por

que os pacientes não relataram nenhum incômodo?

O psiquiatra que me atendeu – após me submeter a algumas perguntas – chegou à conclusão de que eu tinha TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada.

O TAG é um distúrbio que se caracteriza pela preocupação excessiva em relação a várias questões do dia a dia. Quem tem TAG pode ter crises de ansiedade tão intensas que chegam a refletir em sintomas físicos, tais como: alteração no sono, taquicardia, sudorese, náuseas e até mesmo dores musculares. Alguns desses sintomas estavam presentes em mim – principalmente após o nascimento do meu filho. O diagnóstico fazia sentido. Mas, por via das dúvidas, marquei uma consulta com outro psiquiatra a fim de ouvir uma segunda opinião.

O outro psiquiatra me submeteu a mais uma série de perguntas, porém, para minha surpresa, chegou a um diagnóstico diferente do primeiro. Segundo ele, o que eu tinha se tratava de TOC – Transtorno Obsessivo Compulsivo.

Este diagnóstico não fez tanto sentido para mim quanto o anterior. Eu não sabia muito sobre TOC, mas o que eu já tinha visto ser retratado em filmes e programas de TV, em nada se parecia com o que eu tinha. Eu não lavava incansavelmente as mãos com medo de alguma infecção, não conferia portas repetidas vezes para verificar se estavam fechadas e não evitava pisar em linhas a cada vez que saía na rua.

Um grande problema na forma que a mídia retrata alguns transtornos de ordem psicológica é justamente a estereotipização. Não sei se você já ouviu falar em síndrome de Tourette, mas nas poucas vezes que a vi ser retratada em programas de TV, a pessoa repetia palavrões de forma incontrolável. No entanto, ao encontrar uma pessoa com Tourette, o mais provável é que você perceba a presença de alguns tiques motores ou vocais que podem variar de intensidade de indivíduo para indivíduo. Falar palavras obscenas involuntariamente é uma característica presente em apenas 10% dos casos.

Ao pesquisar um pouco sobre o TOC, percebi que as características comumente mostradas pela mídia também não estavam sempre presentes.

O Transtorno Obsessivo Compulsivo é chamado desta forma porque

quem tem esta desordem psicológica desenvolve compulsões na tentativa de neutralizar uma obsessão. Para exemplificar, é como se uma pessoa com o pensamento incômodo sobre contaminação (obsessão), passasse a lavar as mãos incessantemente (compulsão).

É até compreensível que a mídia foque nas compulsões ao retratar este transtorno na TV. Afinal, é mais fácil mostrar uma ação do que um pensamento. Ações são visíveis, pensamentos não.

Curiosamente, nem sempre o teor das compulsões tem a ver com o teor das obsessões. Uma pessoa, por exemplo, pode ter a compulsão de bater na madeira sempre que algo ruim vier à mente ou de exclamar alguma palavra toda vez que tem um pensamento violento. Há também os casos em que as compulsões não são em forma de ação, o que leva a pessoa a desenvolver compulsões mentais – como contar números mentalmente – sempre que um pensamento incômodo vem à cabeça.

No meu caso, o psiquiatra falou que as preocupações que rondavam minha mente eram as obsessões e minha tentativa de neutralizá-las mentalmente era uma forma de compulsão. Falou também que o TOC é um transtorno bastante comum e que maior parte dos portadores sequer sabe que o tem.

De fato, o TOC é quase tão recorrente quanto outros transtornos “populares”, como ansiedade e depressão.

Vício em pornografia pode ser uma espécie de TOC em que um pensamento não sai da cabeça e leva o indivíduo a gastar tempo assistindo a vídeos eróticos compulsivamente. Vício em jogos também pode ser enquadrado como TOC. Alguns distúrbios alimentares, como bulimia e anorexia, idem. Até mesmo pequenos rituais que incorporamos em nosso dia a dia podem ser enquadrados como tal.

Na realidade, quase todos nutrimos algumas obsessões que podem gerar certas compulsões. O que diferencia se algo está além do que seria considerado normal é justamente a intensidade e frequência às quais somos submetidos a este algo. Isso acontece com vários problemas de ordem psicológica. Se sentir um pouco ansioso ou deprimido em situações pontuais, por exemplo, é normal. O problema é quando isso sai do controle.

Percebe-se, porém, que, frequentemente, fala-se de alguns distúrbios mentais de forma banal. Um indivíduo que está mais “para baixo” em algum período da vida, não está necessariamente com depressão, assim como o fato de uma pessoa acordar animada e de repente ficar triste, não faz dela uma pessoa bipolar. Distúrbios mentais não são episódios isolados. É um fardo que, muitas vezes, se faz presente por longos períodos ou até por toda a vida.

Por outro lado, ter mais pessoas falando a respeito – mesmo que nem sempre da forma correta – diminui o estigma em torno de alguns transtornos e contribui para que eles sejam encarados com cada vez mais naturalidade. Isso é importante. Até mesmo porque a incidência de tais transtornos está se tornando cada vez mais frequente.

Um estudo conduzido pelo Centro Nacional de Pesquisa Social da Inglaterra em 2015 chegou à conclusão de que um em cada quatro indivíduos convive com algum tipo de distúrbio psicológico. Outras pesquisas chegaram a números semelhantes e afirmaram que a tendência é que eles se tornem cada vez mais recorrentes. Mas por qual motivo esses transtornos estão cada vez mais presentes em nosso dia a dia?

Alguns estudiosos afirmam que pode ser uma junção de fatores genéticos e ambientais, embora ainda não tenham chegado a uma conclusão sobre qual desses fatores tem mais peso nesta equação.

Do lado da genética, o que pode estar contribuindo é a tendência dos pais de postergarem cada vez mais a decisão de ter filhos, visto que, à medida que a idade dos progenitores avança, o risco de gerar filhos com predisposição para desenvolver alguns transtornos da mente aumenta.

Mas são muitas as variáveis que envolvem esta questão e até mesmo infecções perinatais, dietas carentes de nutrientes essenciais e exposição precoce a estímulos e radiações proporcionadas por equipamentos eletrônicos são apontados como possíveis responsáveis pelo desenvolvimento inadequado do sistema nervoso.

O que se sabe é que, cada vez mais, nossa mente está se tornando um terreno fértil para o aparecimento de algumas desordens psicológicas. E quando há um terreno fértil, fatores ambientais – como as experiências e informações negativas às quais somos submetidos – aumentam as chances

de alguma semente indesejada germinar.

Independentemente das causas, verifica-se que, em boa parte dos casos, alguns problemas psicológicos parecem se desenvolver aos poucos. Começam com pequenos pensamentos incômodos que vão crescendo gradativamente e, se não forem podados a tempo, podem abalar significativamente a qualidade de vida de alguns indivíduos.

É como se os pensamentos intrusivos fossem a espinha dorsal por trás de vários transtornos mentais. Se você perguntar para alguém com depressão, ansiedade ou TOC o que mais os incomoda, provavelmente a resposta que ouvirá é que são os pensamentos que habitam suas mentes.

Quando o segundo psiquiatra me deu um diagnóstico diferente do primeiro, marquei uma consulta em outra clínica na esperança de ouvir alguma opinião que colocasse fim a este impasse. No entanto, após me submeter a mais um questionário, o profissional não me deu qualquer diagnóstico. Talvez, percebendo a linha tênue que separa alguns transtornos, tenha preferido se ater ao tratamento ao invés de a uma nomenclatura.

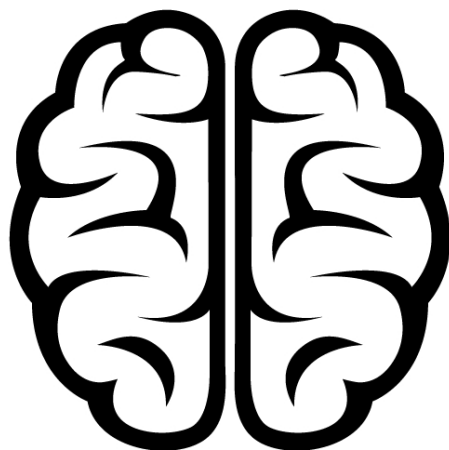
Fiquei sem saber se tinha TAG, TOC, os dois ou nenhum. Mesmo assim, decidi iniciar o tratamento.

Nas semanas seguintes, percebi uma sutil melhora em relação às minhas preocupações. Entretanto, mesmo após alguns ajustes na medicação, certos efeitos colaterais passaram a me incomodar.

Sei que medicamentos salvam vidas e aliviam dores, mas acredito que precise haver um custo-benefício que justifique seu uso. Tomamos vacinas não porque gostamos, e sim para tentar evitar um mal maior. Quando a dor da agulhada é maior que a dor da doença, talvez não faça muito sentido ser furado.

Na internet, me deparei com relatos de pessoas que conseguiram resultados surpreendentes com o uso de remédios. No meu caso, alguns efeitos colaterais passaram a ser maiores que os benefícios proporcionados pelo medicamento. Foi então que, com o aval do médico, diminuí aos poucos a medicação até retirá-la por completo e comecei a procurar outras formas de confrontar os pensamentos que me atormentavam. Algumas vezes muletas são necessárias, mas eu queria tentar caminhar com as

próprias pernas.



Confronto

Uma professora do ensino fundamental encheu vários objetos com água e os distribuiu aos seus alunos para que respondessem qual era a forma da água. Percebendo que cada objeto tinha um formato diferente, não demorou muito até os estudantes chegarem à conclusão de que a água não tinha forma específica, pois se adaptava ao formato do objeto no qual era inserida.

Assim como a água, nossa mente se molda de acordo com as experiências e informações às quais somos submetidos. Mas ao contrário dela, o processo não é instantâneo.

Nossa mente oferece certa resistência a mudanças tendendo a se acomodar na forma em que se encontra como se fosse uma espécie de zona de conforto. A cada vez que tentamos mudar nossa forma de pensar em relação a algum ponto, ela reage como se aquela nova ideia fosse um vírus que precisa ser combatido por alguma espécie de sistema “imunopsicológico”.

Quanto mais tempo convivemos com determinada percepção de mundo, mais dificuldade teremos para abrir a mente para novas ideias. Do mesmo modo, quanto mais tempo um pensamento intrusivo habita o terreno fértil de nossa mente, mais difícil se torna arrancá-lo.

Alguns de nossos medos e preocupações possuem raízes profundas. Arrancá-las pode ser uma tarefa árdua. Ainda assim, é possível moldar

nossa forma de pensar para que alguns pensamentos não ocupem lugar maior que deveriam em nossas vidas.

Nossa mente se adapta lenta, porém continuamente, às mudanças que acontecem ao nosso redor. Adicionar informações contrárias às que normalmente enviamos à nossa fábrica mental é uma boa forma de confrontar alguns pensamentos intrusivos. Não é um confronto fácil. Muitas vezes algumas novas ideias se acovardam diante da imponência de alguns pensamentos já enraizados. Mas se quisermos abalar as raízes de alguns pensamentos indesejados, não podemos nos deixar intimidar.

Em uma competição esportiva, quando uma equipe desiste, a outra é automaticamente considerada vencedora por *WO* – sigla em inglês para *walkover*, que, em português, seria algo equivalente à “vitória fácil”. Então, por mais intimidador que um adversário possa parecer, fugir do confronto não é a solução.

Antes do confronto, entretanto, é necessário saber quem será o adversário. No caso, saber quais os pensamentos que nos incomodam. Os meus eram os referentes a medos de doenças e acidentes. Mas cada indivíduo tem seus próprios oponentes. Para alguns, são os pensamentos que abalam sua autoestima. Para outros, são os pensamentos impróprios, cujo teor causa repulsa. Há ainda os que convivem com lembranças que os atormentam. Não importa qual o oponente a ser enfrentado. O primeiro passo é identificá-lo. Mas esta certamente é a parte fácil, visto que esses adversários que habitam nossas cabeças são tão incômodos que dificilmente passariam despercebidos.

Após identificar o oponente, é preciso conhecer algumas de suas características. E, em se tratando de pensamentos intrusivos, a principal delas é que nem sempre são confiáveis.

Nem todo o produto de nossa fábrica mental é real, aconteceu ou irá acontecer. Nossos pensamentos passados podem ser influenciados por sentimentos e lembranças distorcidas e nossos pensamentos futuros podem ser influenciados por nossos medos.

Sei que alguns desses pensamentos intrusivos podem ser bastante convincentes. Sei também que ter a consciência de que são infundados nem sempre diminui o incômodo que eles trazem. Apesar disso, saber

distinguir o que é realidade do que é apenas um pensamento é essencial. E nada melhor para confrontar uma ideia que não tem respaldo no mundo real do que usando a racionalidade.

Então, para confrontar alguns pensamentos, pode ser útil se fazer perguntas como: *“Tenho provas que de fato isso vai acontecer?”*.

Elaborar as perguntas certas para cada tipo de pensamento pode nos mostrar que, por mais convincentes que possam parecer, eles nem sempre têm amparo na racionalidade.

Ao fazer uma retrospectiva, percebi que os medos que me acompanharam ao longo da vida eram infundados na maioria das vezes. Qual prova eu tinha de que estava com AIDS? Qual prova eu tinha de que o avião cairia? Obviamente vírus podem ser transmitidos e aviões podem cair, mas nossos temores não deveriam receber atenção maior que a que lhes cabe.

Quando se faz uma aposta na Mega-Sena, por mais que a chance de ser premiado seja mínima, é natural a pessoa imaginar o que faria com o dinheiro caso fosse contemplado. Mas nem por isso a pessoa sai fazendo dívidas contando com o prêmio em questão. Assim também, é normal ter alguns temores, principalmente diante de algumas situações que nos causam desconforto. O que não podemos é deixar que tais temores nos paralisem como se fosse algo já consumado.

E ainda que algum pensamento incômodo seja referente a algo que de fato aconteceu, caso não se possa alterar o fato em questão, é fundamental tentar aceitar o que não se pode modificar, a fim de que tal pensamento não receba uma atenção maior do que deveria e se fortaleça. Evidentemente falar é mais fácil que fazer. Mas pensar em algo real que não se pode mudar é perda de tempo e energia tal qual pensar em algo irreal.

Também podemos confrontar alguns pensamentos intrusivos imaginando quais conselhos daríamos a uma pessoa que se sente angustiada por causa dos mesmos pensamentos. Na maior parte das vezes, nossos conselhos são mais lúcidos que nosso temor. Sabe aquela expressão que diz: *“faça o que eu digo, não faça o que eu faço”*? Frequentemente sabemos como deveríamos nos portar diante de alguns pensamentos, apesar de nosso

temor tentar nos convencer do contrário.

Nesses embates mentais nem sempre a razão vai sair vencedora. Ainda assim, munir nosso acervo mental com argumentos racionais contrários aos pensamentos que nos incomodam, é indispensável.

Outra técnica que pode ser útil visando diminuir o incômodo que alguns pensamentos trazem foi inspirada em um princípio da física chamado *impenetrabilidade da matéria*.

Talvez você não lembre, mas trata-se daquele princípio que se aprende durante o ensino médio que diz que “dois corpos não podem ocupar o mesmo lugar no espaço ao mesmo tempo”.

Logicamente, nossa fábrica mental consegue produzir diversos pensamentos de forma simultânea. Mesmo assim, quanto mais pensamentos ocupam nossa mente em determinado momento, menos atenção conseguimos dar a cada um deles.

Há um ditado popular que diz: “cabeça vazia é oficina do diabo”. De fato, preencher nossa mente com outras atividades ajuda a tirar o foco de alguns pensamentos indesejados. Quanto mais prazerosa a atividade, melhor. Mas qualquer atividade que exija o mínimo de atenção pode ajudar nesse sentido – pelo menos durante o período da atividade em questão.

É como se nossa mente fosse um copo e nossos pensamentos intrusivos fossem uma espécie de água suja que está dentro dele. Não é possível virar o copo para retirar a água suja de uma vez, porém, à medida que acrescentamos água limpa, o copo transbordará e um pouco da água suja sairá.

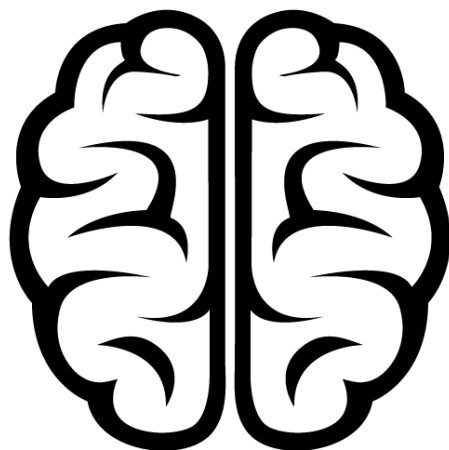
No entanto, é bom lembrar que desviar o foco de alguns pensamentos não é o mesmo que tentar não pensar neles. A tentativa de suprimir um pensamento indesejado pode fazer com que ele se fixe ainda mais, já quando desviamos o foco, ele tende a receber menos atenção.

Não sei se você tem o hábito de correr. Se tiver, já deve ter percebido que é mais fácil concluir um trajeto quando a mente está focada em uma música que toca no *headphone* do que quando a atenção está voltada exclusivamente para a distância que falta para terminar o percurso.

Também já deve ter notado que uma viagem longa parece ser mais

rápida quando conversamos com alguém, lemos um livro ou assistimos a um filme do que quando passamos o caminho inteiro verificando quanto tempo resta para chegar ao destino.

Nos exemplos citados, a realidade à sua volta não mudou, mas você desviou a atenção da sua mente para certas coisas a fim de diminuir o incômodo de outras. Confrontar nosso adversário é importante. Tirar os holofotes dele, também.



Hora de Dormir

Este deveria ser o ponto do livro em que eu revelaria que finalmente consegui domar meus pensamentos intrusivos e hoje levo uma vida livre de preocupações desnecessárias.

Sinto decepcionar, mas a vida não segue o roteiro de um filme hollywoodiano onde tudo se resolve no final. Alguns pensamentos indesejados ainda insistem em me visitar quando menos espero para tentar calar a voz da minha razão.

Contudo, mesmo que não tenha conseguido me livrar deles, já não os deixo me dominar como antes. Houve uma época em que perdia noites de sono imerso em preocupações. Hoje, elas aguardam até o amanhecer. Ter algum ganho definitivamente é melhor que não ter ganho algum.

Sei que a jornada ainda não acabou. O confronto continua. Certamente não sairei vitorioso de todos os embates que terei pela frente. Mas mesmo que ainda haja derrotas a amargar, saber que nossa mente não é confiável me deu a motivação de que precisava para não me deixar abater.

De fato, entender algumas particularidades da mente humana pode diminuir a angústia que alguns pensamentos trazem e nos ajuda a traçar estratégias para confrontar alguns de nossos temores.

Mas apenas isso não basta.

Precisamos criar o hábito de parar de tempos em tempos para fazer uma autoanálise que nos ajude a entender melhor a raiz de alguns de nossos medos e crenças. Para quem não consegue sozinho, um bom psicólogo pode ser de grande ajuda. O importante é dar o primeiro passo.

Quando comecei a juntar as primeiras peças do meu quebra-cabeça em busca de respostas que me ajudassem a compreender a origem de algumas preocupações que me acompanhavam, pude perceber que, desde a infância, havia um terreno propício para que alguns temores se instalassem. O receio de estar infectado e o medo da queda de avião foram apenas sementes que floresceram neste solo. Após estas sementes, várias outras surgiram e fizeram com que meus temores se tornassem cada vez mais presentes. Em determinado momento, as preocupações já tinham tomado um espaço tão grande em minha vida que, muitas vezes, me via preocupado sem nem saber ao certo o motivo. Era como se minha mente tivesse se acostumado a viver em constante estado de alerta. Convencê-la a baixar a guarda em algumas situações não foi fácil.

Silenciar alguns pensamentos não é um processo simples, tampouco rápido. Há técnicas que ajudam neste sentido, entretanto, não há um mapa pronto que possa ser trilhado por todos com os mesmos resultados. A mente de cada ser humano é única. Cada um tem sua história, seus medos, suas conquistas, suas angústias. Mas apesar de sermos veículos diferentes, percorrendo estradas diferentes, o combustível que nos move pode ser o mesmo: tentar nos libertar de alguns pensamentos que nos aprisionam.

E, infelizmente, a incidência de tais pensamentos está se tornando cada vez mais comum, graças ao nosso estilo de vida atual.

Sabemos que as informações que nos cercam servem de matéria-prima para que nossa mente formule alguns de nossos pensamentos. Acontece que, a cada dia, estamos mais expostos a uma quantidade excessiva de informações e nem sempre as filtramos.

Nas últimas décadas, com a globalização e o advento da internet, a variedade de informações à qual somos submetidos aumentou de forma exponencial. Uma criança de apenas 10 anos nascida na chamada era digital já consumiu mais informações que um sexagenário que viveu em séculos passados – e muitas dessas informações não são enriquecedoras nem saudáveis.

Vivemos em uma época de incertezas em que somos bombardeados desde muito cedo com notícias sobre violência, catástrofes e doenças. Sabemos que nossa mente assimila o que vê repetidas vezes. Não é por acaso que maior parte dos temores relatados atualmente gire em torno justamente desses temas.

Além disso, vivemos em uma era de consumismo desenfreado em que, quanto mais se tem, mais se quer. A cada dia importa menos quem somos e mais o que postamos em nossa *timeline*. Nas redes sociais, é grande o exibicionismo em torno de padrões de beleza, sucesso e riqueza. Algumas pessoas ao se depararem com estilos de vida inalcançáveis se frustram e têm a autoestima abalada.

Nossas crianças estão se tornando cada vez mais exigentes e impacientes. Nossos jovens, cada vez mais confusos e infelizes. Quando chegamos à fase adulta, a bagagem emocional negativa acumulada já é pesada demais e, para piorar, enfrentamos uma realidade cada vez mais cheia de demandas, expectativas, pressões e cobranças. Após um dia imerso nesta rotina acelerada, precisamos relaxar e, para isso, costumamos ligar a TV ou vagar entre redes sociais que nos proporcionam mais informações tóxicas para nossa mente utilizar como matéria-prima.

Este caldeirão de informações negativas está fazendo com que cada vez mais pensamentos negativos criem raízes e transtornos mentais surjam – principalmente nos indivíduos mais suscetíveis.

Atualmente, a depressão e a ansiedade já figuram entre os principais motivos de afastamento do trabalho. Também se verifica um aumento considerável de pessoas diagnosticadas com outras desordens mentais, como TOC, Fobia social, *Burnout*, Distímia, Transtorno Bipolar, entre tantos outros. Até nas salas de aula, está se tornando frequente a presença de alunos com crise de ansiedade e TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Nosso estilo de vida, definitivamente, não está fazendo bem para a nossa mente.

Nosso copo está cada vez mais cheio de água suja e a água limpa está se tornando cada vez mais escassa em nossa rotina. Precisamos voltar a degustar as pequenas coisas da vida e desacelerar de vez em quando. Precisamos aprender a dar mais valor ao ser do que ao ter. Precisamos entender melhor as necessidades das pessoas ao invés de ficarmos

expondo opiniões em nossas bolhas sociais. Mas, acima de tudo, precisamos aprender a olhar para nós mesmos, não com o olhar habitual, e sim, com aquele olhar capaz de causar a estranheza necessária para que percebamos nossas reais necessidades. Necessidades estas que, muitas vezes, passam despercebidas em meio às distrações e aflições da vida moderna.

Não é uma questão de negar a realidade, é procurar equilíbrio em meio a esta realidade.

Também não se trata de buscar uma felicidade utópica, e sim de, ao longo de nossa estrada, direcionarmos nossa atenção mais para os bons momentos da viagem que para os percalços do caminho.

É inevitável que pensamentos intrusivos surjam de vez em quando para nos colocar diante de cenários que reforçam nossas preocupações, abalam nossa autoestima, evidenciam nossos medos e nos fazem imaginar coisas impróprias e reprováveis. Porém, ao mudarmos alguns hábitos, a frequência com a qual eles aparecem tende a diminuir.

E mesmo que em alguns momentos insistam em aparecer, é fundamental que não esqueçamos que nossa atenção é o adubo de que precisam para ocupar um espaço maior do que deveriam em nossas vidas e que, por mais incômodo que possam trazer, nem todos os produtos de nossa fábrica mental devem ser levados a sério. Afinal, nossa mente mente.



Sérgio Costa nasceu em 18 de dezembro de 1978 na cidade de Recife, Pernambuco. É formado em Ciências Contábeis pela UFPE e pós-graduado em Gestão Pública pela UCAM. Aficionado por música e filmes dos anos 80, não dispensa um bom churrasco com os amigos e acredita que a escrita pode ser uma ferramenta poderosa para compartilhar experiências e mudar vidas. Atualmente, mora com sua esposa e seu filho em Jaboatão dos Guararapes, é servidor público e presta consultoria financeira nas horas vagas.

